ప్రకృతి గ్రంథమాల 33.

తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు

వ్యాసకర్త:

డాక్టరు జె. ఎల్లిసుబార్కరు.

అనువాదకులు:

శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు.

ప్రకాశకులు:

ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ:

ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రింపబడియె.

1929.

ఇతరులకు వెల రు 0-10-0.

ప్రకృతిచందాదారులకు 0-6-0.

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0

స్వాభావిక ఆరోగ్య సచిత్ర వైద్య మాసపత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలోనుండు తక్కినజీవుల వలె నెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, ఏయే ఆరోగ్య సూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందుశస్త్రములకుకూడ లొంగని దైహిక, మానసిక వ్యాధులను, స్వభావ సిద్ధములగు మట్టి, ఆహారము, నీరు, గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస విద్యుత్కాంతశక్తి మొదలగు వాని సహాయ్యమున చికిత్సల చేయువిధమును, అటుల వ్యాధి కుదిరినవారి చరిత్రలను, నిర్వికార (ఋషి) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుత మానవులు నాగరకత అనుకొని అజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగా ఖండించును. చందాదారులకు ప్రకృతివైద్యపుస్తకము లన్నియును తగ్గింపు ధరలకు వేయబడును.

ప్రకృతిచందాదారులకు
రు 2-8-0;

తోటవైద్యము

ఇతరులకు
రు 3-0-0

ఇందులో కూనేగారి "అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీ విద్య, రోగారోగ్య వివేకము, శిశుపోషణము" అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములన్నియు గలవు. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 5 అనుబంధములు-వెరసి 400 పుటలు గలవు. చక్కని బైండు. కాలికోకూర్పు. అనేకనవీనవిషయము లిందు చేర్పబడినవి.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు: బెజవాడ

ప్రకృతి గ్రంథమాల ౨౩

తెల్లచక్కెర వలని విపత్తు

డాక్టరు జె. ఎల్లిసు బార్కరుగారి

ఆంగ్ల వ్యాసమునకు



శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి

అనువాదము.



ప్రకాశకులు:

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.



బెజవాడ: ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాలయందు,

క. కోదండరామయ్యగారిచే ముద్రింపబడినది.

1929

ఇతరులకు వెల. 0—10—0

ప్రకృతి చందాదారులకు. 0—6—0

తెల్లచక్కెర తినవద్దు

తినకూడని తెల్లచక్కెర మూలముననే దంతక్షయము మున్నగు రోగములు కలుగుచున్నవి. మన శరీరమునకు కావలసిన పంచదార యంతయు ఫలములు, శాకములు, ధాన్యాదులు, మున్నగు నాహార పదార్థములనుండి మనకు లభించుచున్నది. ప్రకృతి సిద్ధము కానట్టి యీ కృత్రిమ శర్కరను వాడుట కేవలము అనావశ్యకము. ఈ సంగతులన్నియు, ప్రఖ్యాత వైద్యశిఖామణులగు వారిచే పరిశోధనాపూర్వకముగా నిరూపింపబడినవి. కాని ప్రజల కీవిషయములను గురించి యింకను చక్కగా తెలియలేదు. ఔషధ వైద్యశాఖవారు పంచదార మంచిదికాదని చెప్పకపోవుటయేగాక పిల్లలకు పంచదార పెట్టుట బలకరమని బోధించుటకూడ కలదు. వైద్యులు కూడదని చెప్పకపోవుటయేగాక ప్రజలు పంచదార రుచి మరగినవారగుటచే దానినొకపెట్టున మానజాలరు. పిండివంటలు, మిఠాయిలు, పాకములు, పానకములు, పంచదార లేనిచో సమకూరనేరవు. చిన్నపిల్లలకు తల్లిదండ్రి మున్నగువారెల్లరు తీపివస్తువుల నిచ్చి తమ ముద్దు తీర్చుకొనుచుందురు. ఈయభ్యాసము లన్నియు తుదకనారోగ్యకారణములగుచున్నవి. దీనిని గమనించి తెల్లచక్కెరను పూర్తిగా విసర్జించుడు. పిల్లల యారోగ్యమునైన కాపాడదలచెదరేని వారికి పంచదార పాకములు, కలకండలు, చక్కెరతో కూడినవంటకములు మిఠాయిదినుసులు పెట్టబోకుడు. జిహ్వాచాపలము నొకింత నిగ్రహించి మీయొక్కయు, మీసంతానము యొక్కయు, ఆరోగ్యభాగ్యమును కాపాడుకొనుడు.

— జ్ఞానాంబ.

తెల్ల చక్కెర వలని విపత్తు.

(డాక్టరు జె. ఎల్లిసు బార్కర్ గారి యాంగ్లవ్యాసము
శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే నాంధ్రీకరింపబడినది.)

పంచదార నపరిమితముగ నుత్పన్నము చేయుట యందును, ప్రపంచమం దంతటను నిరంతరవృద్ధితో కూడిన రాసులు రాసులు వ్యయము కాదగినంత హెచ్చుగా దానిని చౌకచేయుట యందును రసవాదశాస్త్రజ్ఞులును, కర్మాగారాధిపతులును విజయము గాంచియున్నారు. పూర్వము పంచదార నల్లగ నుండెడిది. దాని ధరయు చాల హెచ్చుగ నుండెను. తేయాకువలెనే పంచదార కూడ మొట్టమొదట నమూల్యమగు నౌషధముగ తలపబడి యసాధారణ వ్యాధులలో ముఖ్యముగా ధనికులగువారికి మాత్రము వైద్యులచే విధింపబడుచుండెను. పిదప నీ పంచదార ధనికుల కౌషధముగనుండుట మాని, వారి కొక విశేష భోగముగ పరిణమించినది. అపు డది తేనీటివలెనే యరుదుగ వాడబడుచుండెను. అధికసంఖ్యాకు లగు జనులు తేనీటినిగాని పంచదారను గాని, వాడి యెఱుగరు. ప్రప్రథమమున నాంగ్లేయులు చేసిన టీ పార్టీలయందు వ్రేళ్ళతో కొంచెము తేయాకుతీసి నీటిలో వేసి, లెక్కలేనన్ని గిన్నెలలో తేనీరుపోసి అడుగున నిలిచిన తేయాకులను రొట్టెతోను, వెన్నతోను కలిపి తినుచుండిరట. తేయాకు లపు డంత వెలగలవై యుండెను. తేనీరు సారాయమువలెనే అంతకంటె నెక్కువగా నైతము హానికరమైన వస్తు వని యనేకమంది వైద్యు లంగీకరించి యున్నారు. జనులకు తేనీటి వెఱ్ఱి యపు డుదయించినది. సామాన్య ప్రజలు

ముఖ్యముగ నింగ్లాండునందలి ప్రజలు, మఱియు నింగ్లాండు యొక్క వలస ప్రదేశములలోని ప్రజలు ఆదినమున కాది నము తేనీటిని మిక్కుటముగా త్రాగుచున్నారు. అనేకసంద ర్భములలో ప్రతిసారి భోజనముతోపాటు విషప్రాయ మగు చిక్కని, నల్లని తేయాకునీరు సేవింపబడుచున్నది. ఇది జీర్ణోప కరణములను పాడుచేయుటకొఱకే కడుపులోని కేగుచున్నది. బీదసాదలు పొయ్యిమీద నొక లోహపాత్ర నహర్నిశము నుంచి తేనీరు చేసి దినమంతయు వట్టి తేనీరే త్రాగుచు కాలము గడపుచున్నారు. ఈ పానీయము నాడులు, మెదడు, కడుపు, ప్రేగులు వీనికి నిశ్చయముగ హానిచేయును. తెల్లని చక్కెర విస్తారముగ వేసినచో తప్పకుండ నీపానీయమువలన కీడు మూడును. పూర్వకాలపు మెత్తని, నల్లని, గోధుమరంగు కలిగిన పంచదారకు మారుగ నిప్పటి తెల్లనిచక్కెర వచ్చి నది. పంచదారను తయారు చేయువారును, విక్రయించు వారును "ఇప్పటి పంచదార సంపూర్ణముగ పరిశుద్ధమైనది" అని చెప్పుచు నిజముగ నది పరిశుద్ధమైనదే నని మిగుల గర్వ పడుచున్నారు. తిన్నగ విచారించి చూచినతైన తెల్లని పంచ దార ఆహారపదార్థము కానేరదు. ప్రకృతియం దది సహజ ముగ సంభవ మగుటలేదు. కాన నది స్వాభావికాహారము కానిమాట వాస్తవము. అది శుద్ధిచేయబడిన యొకానొక సారము. రసాయనికముగ సిద్ధము చేయబడిన యొక పదార్థము. అస్వాభావికములగు రసాయనిక పదార్థము లను స్వీకరించుట క్షేమకరము కాదు. మనుష్య శరీరమునకు

కొన్ని ఖనిజ పదార్థము లావశ్యకములు. అవ్వి నేలమన్ను లోనుండి శాకములలో ప్రవేశించును. ఆశాకములు జంతువులచేతను, మనుష్యులచేతను భుజింపబడును. ఈఖనిజ పదార్థములలో సున్నము, ఇనుము మున్నగునవి మనకు తప్పనిసరిగ కావలసిన వస్తువులు. ఏమన మనయెముకలు, దంతములు, నిర్మింపబడుట, మన రక్తము సత్తువకలదగుట, మనదేహములయందలి ప్రాణధర్మములు సుళువుగ పనిచేయగలుగుట మున్నగునవి యీ ఖనిజపదార్థముల మూలముననే జరుగును. పంచదార నీను మొక్కలన్నియు ముఖ్యముగా చెఱకు, బీటుదుంప ఇవి యపరిమితముగ నీఖనిజములను స్వీకరించి తమలోపల నిముడ్చుకొనును. కనుక నీమొక్కల యందీ ఖనిజపదార్థము లతివిస్తారముగ చేరి నిండియుండును. సున్నము ఇతరఖనిజ పదార్థములు మెండుగనుండిన నేల కాకపోయినచో చెఱకు, బీటుదుంప తృప్తికరముగ వృద్ధినొందవు. చక్కెర నిచ్చు మొక్కలు వివిధఖనిజపదార్థములను స్వీకరించుటయందత్యాశ కలవగుటచేత కడుశీఘ్రముగ నేల వట్టిపోవును. కావున మఱల పైరుపెట్ట దలచినచో ఖనిజపదార్థ సంబంధములగు ఎరువుల నవ్వారిగ నుపయోగించు టవసరము. పంచదార నిచ్చునట్టియు పంచదారను వహించునట్టియు మొక్కలెల్ల మానవశరీరమునకు ప్రాణాధారములగు ఖనిజపదార్థముల నమితముగ కలిగియున్నవి. పంచదారను వహించునట్టి మొక్కలు పచ్చముల్లంగి, ఉల్లి మున్నగునవి. పచ్చిచక్కెర యందును నీఖనిజపదార్థము లధికముగ నున్నవి. కాని కనులకు

మిరుమిట్లు గొలుపునంత తెలుపు వచ్చునట్లు శుద్ధిచేయుట ద్వారా కర్మాగారాధిపతులు పంచదారయందలి యమూల్యములును, నత్యంతావశ్యకములును నగు ఖనిజపదార్థములనెల్ల పోగొట్టి రసాయనికముగా శుద్ధమైన వట్టి వస్తువును మన కిచ్చుచున్నారు. ఈ తెల్లని చక్కెర నాలుక కింపుగ నుండవచ్చును. కాని యిది శరీరమున కగాధమగు నపాయము నొదవించును. పంచదారను శుద్ధిచేయుటలో మొదట దానియందు చేరియున్న ఖనిజపదార్థములు లాగివేయబడును. జీవసత్త్ర లదృశ్యములై పోవును. తెల్లని చక్కెరను సిద్ధముచేయగా మిగిలియుండు నల్లని లేక గోధుమరంగు గల శేషపదార్థము పశువులకు పెట్టబడుచున్నది. ఈవస్తువు నందొకభాగము బెల్లమను పేర పిల్లలకు పెట్టబడుచున్నది. ఇంతియే కాకీబెల్లము కొంతవఱకు అల్లపురొట్టె, అల్లపు భక్ష్యము, తేనె భక్ష్యము మున్నగు వస్తువులలో కలియుచున్నది. వెనుకటి వైద్యులు మలబద్ధరోగులకు నల్లబెల్లమును, లేక నల్లబెల్లమును గంధకమును మందుగ వాడుచుండిరి. ఈవిషయమును డికెన్సుగారి నవలలో చూడనగును. మఱియు మలబద్ధరోగులు బెల్లము కలిసిన అల్లపురొట్టె, అల్లపు భక్ష్యము, తేనె రొట్టె యివితినుటకు ప్రేరేపింపబడుచుండిరి. పచ్చిచక్కెరలో నుండునట్టి యారోగ్యకర పదార్థము లెల్ల పశువులకు మేపబడుచున్నవి. హానికరములగు భాగములను మాత్రము మనుష్యులు స్వీకరించుచున్నారు. అవివేకుల మగు మనము సరిగా రొట్టె, ధాన్యము వీనివిషయమున నెట్లో పంచదార విషయ

మునను అట్లే ప్రవర్తించుచున్నాము. రొట్టెపిండియు, పంచ
దారయు కన్నుచెదరు నట్లు చేయగలంత తెల్లగ నుండవలయు
నని మనపట్టుదల. రొట్టె, ధాన్యము, పంచదార వీని యొక్క
నల్లని రంగుగల యమూల్యభాగ్యములను జంతువులకు పెట్టు
చున్నాము. వానిం దిని జంతువు లెంతయు వృద్ధి నొందుచున్నవి.
చక్కెర మొక్కల కవసరమైన తీక్ష్ణసూర్యరశ్మివలన
నుత్పన్నములగు జీవసత్తలను, ఖనిజపదార్థములను, విస్తారముగ
కలిగి యుండు పంచదార సహజస్థితియందు మిక్కిలి శ్రేష్ఠ
శ్రేణికి చెందిన యారోగ్యకరాహారమైయుండును. అన్నిరక
ముల సహజశర్కరలను తినునట్టి జనులు చాల బాగుగ వృద్ధి
గాంచుచున్నారు. ఆశ్చర్యకరమగు నారోగ్యాహారమైన తేనె
యు, చేతితో తాకకుండ చెఱకునుండి తీసిన రసమును సహజ
శర్కరలే. ఎవరైనను వెస్టుఇండీసునకుగాని, ఉత్తర యమెరికా
యొక్క దక్షిణరాష్ట్రములకుగాని పోయెదరేని పెద్దపెద్ద చెఱకు
ముక్కలను పొద్దు గుర్రింకు వఱకునమలుచుండునట్టి పిన్నలను,
పెద్దలను చూడగలరు. ఈరీతిగావారు మితిమీరిన పంచ
దారను స్వీకరించుచుందురు. అయినను వారిదేహముల కేహా
నియు సంభవించుటలేదు సరిగదా యిట్లు చెఱకు ముక్కలను
నమలుచుండు పిన్నలును, పెద్దలును నియతముగా దివ్యమైన
శరీరములు, సంపూర్ణమైన జీర్ణశక్తి, సరియైన మలబహిష్క
రణము, ఏవంకయులేని, ప్రకాశవంతములగు దంతములు కల
వారైయున్నారు. ఇందుకు విరుద్ధముగా పూర్తిగా శుభ్రమైన
దని చెప్పబడు తెల్లచక్కెర మిక్కుటముగా మెక్కబడు దేశ

ములలో జనులు శరీరములు బలహీనపడియు, జీర్ణక్రియము చెడియు, మలవిమోచనము తిన్నగ జరుగకయు బాధలు పడు చున్నారు. వారిలో పుప్పిపండ్లు సర్వసాధారణమై పోయినవి. పంచదార ప్రవాహమను వరదవచ్చి ప్రపంచము మునిగి పోవకపూర్వము దంతవైద్యులే లేరు. ఎవ్వరికే నొకరికి పంటికి నొప్పికలిగిననది యొకయపూర్వ విషయముగ నుండెడిది. పంటి నొప్పి కలవాడు మంగలికడ కేగి బాధించుచున్న పంటి నూడ బెరికించుకొను చుండెను. పండ్లుతోము కుంచెలనుగాని, పండ్ల పొడుములనుగాని మఱి దేనినిగాని జనులు వాడియుండలేదు అయినను వారు చక్కని పలువరుస కలవారై యుండిరి. తెల్లచక్కెరను చేయుపద్ధతి వాడుకలోలేని కాలమునందలి తలపుర్రెలను బట్టి యీవిషయము నిర్ధారణ కాగలదు. తెల్లని పంచదార రాగనే అందమైన దంతము లదృశ్యమైనవి. ఎలి జబెత్తురాణి తనకత్యంత ప్రీతి పాత్రములగు మధురపదార్థము లను పంచదారను దినమంతయు నమలుచునే యుండెడిదట. ఆమెయొక్క యాకాలపు చిత్తరువులను బట్టి యారాణీగారి వర్చస్సు చాల పాడుగనుండెననియు, నామెకృశించియుండె ననియు, అజీర్ణము, మలబద్ధము, విషపదార్థభారము యీలక్ష ణములతో తీవ్రమగు బాధ ననుభవించుచుండెననియు తెలి యుచున్నది. ఆమెయొక్క సమకాలీన వృత్తాంతముల నను సరించి యామె యూపిరిగాలి దారుణముగను, ఆమె దంత ములు చెడి నల్లగను నుండెనని తెలియుచున్నది. దుఃఖకరము లగు నీ యవస్థలన్నియు పంచదారను మితిమీఱి తినుటవల

వనే సంభవమైనవని యూామె యాస్థానసభికులు వక్కాణించి యుండిరి. ఈసంగతి ఘనురాలగు నీ యాంగ్లేయ మహారాణి జీవితమును పఠించియున్న చరిత్రకారుల కనేకులకు విదితమైయై యున్నది. దంతక్షయమునకు కారణమగు సూక్ష్మజీవిని, అది దంతములపై దాడివెడలు విధమును కనుగొనుటకై యెంద రెందఱో శాస్త్రజ్ఞులు తమ కాలమును వ్యర్థము చేసికొను చున్నారు. దంతక్షయ హేతువగు యథార్థకారణము శాస్త్రీయ విధానములతో నెదుర్కొన దగినదని చెప్పబడు సూక్ష్మజీవియందు లేదు ఆకారణము వ్యసనకరములగు మన భోజన పద్ధతులయందును, మనము మిక్కిలి తెల్లని మైదా పిండిని, మిక్కిలి తెల్లని చక్కెరను మితిమీరి తినుటయం దును కలదు. తెల్లపిండి, తెల్ల చక్కెర యీా రెండును దంత ముల కపకారము చేయును. పండ్లకుంచెలు, దంతచూర్ణములు పండ్లగోదులు మున్నగువానితో దంతములకు సంభవించిన విపత్తును తొలగించుటకు మనముపడు ప్రయాసయంతయు వృథయే. సుప్రసిద్ధాంగ్లేయ దంతవైద్యులగు జె. సి. టర్నర్ గారు, డాక్టర్ హాట్చిసన్, డాక్టర్ షెర్రీ అను వారల సం పాదకత్వముతో వెలువడునట్టి (Index of Treatment) చికి త్సానుక్రమణికయను పత్రికలో దంతములు పుచ్చుట అను వ్యాసమును ప్రకటించి యున్నారు. ఆవ్యాస మిట్లు తెలుపు చున్నది. "పంటియొక్క గట్టియైన కండరముల యల్లికలు సూక్ష్మజీవి చేయు నాశనమునకు లోనగుటయే దంతములు పుచ్చుటకు కారణము. ఏబాధయు లేనితావున ఆమ్లమును

కలుగజేయు సూక్ష్మజీవి నివాసము నేర్పరచుకొనును. ఆమ్లో ల్బణముగ పరిణమించు పిండివస్తువులు, పంచదారలు నీ సూక్ష్మ జీవుల కాహార మగును. ఇట్టు లవి కొంతకాలముండ నా తావున నుండు దంతికయను పింగాణివంటి పదార్థము వాని చుఱుకుదనము వలన నుద్భవించు నమ్లములో కరఁగి హరించును. అపుడు పంటిలోపల నొక బెజ్జము పడును. దంతముయొక్క లోపలి భాగము సున్నముతో చేయబడియున్నను, సజీవపదార్థము చేత నెక్కువగా నిర్మితమై యున్నది. అమ్లకారులగు సూక్ష్మ జీవులు దంతములోని సున్నమును హరింపజేసి లోపలివైపు నుండి దంతిక నాక్రమించును. అమ్లకారులగు సూక్ష్మజీవులు సున్నమును హరింపజేయుగా తక్కిన సూక్ష్మజీవులు సున్నము లేకుండనున్న దంతము లోపలిభాగమును కరగించి వేయును. (Enzymes) ద్రవపఱచునట్టియు, నిర్మాణవైకల్యమును పొందించునట్టియు నామ్లోల్బణముల నుత్పన్నము చేయుట ద్వారా యీజాతి సూక్ష్మజీవులు ముఖ్యముగ తమ చుఱుకు దనమును విశదపఱచు చున్నవి లోపలి దంతభాగముయొక్క యాశ్రయము లేకపోవుటచేతను, అడుగునుండి దళము తగ్గిం పబడుచుండుట చేతను తుదకు నమలుటవలన గలుగు నొత్తి డికి దంతిక లొంగిపోవును. హఠాత్తుగ పంటిలో పెద్దరంధ్రము గోచరించును. ఆరోగ్యవంతమైన యుమ్మినీటికిని రోగగ్ర స్తమైన యుమ్మినీటికినిగల సూక్ష్మభేదములు దంతములు పుచ్చి నది లేనిది తెలియజేయ జాలును. పిండి, పంచదార యీ రెంటిని ఆహారములోచేర్చకుండ శాశ్వతముగ విసర్జించుటను

నది యీవ్యాధిని రానీయకుండ నడ్డగించునట్టి యమోఘసాధన మై యున్నది.'' దీనిని బట్టి జె. సి. టర్నర్ గారు పిండివస్తువులు, పంచదారలు, ఇవి సర్వసామాన్యముగ నంతట నుండునట్టియు, కావుననే మన నోళ్లలో నుండునట్టియు వినాశకారులనబడు సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించుటకు మార్గ మేర్పడునట్లు దంతిక యను పైపూతను తినివేయునట్టి యమ్లములు పుట్టుటకు హేతుభూతములై యున్న వను నభిప్రాయము కలవారని మనము గమనింపవలయును.

ఇట్టి యభిప్రాయమునే విఖ్యాత దంతవైద్యుడును, రచయితయు నగు జె. సిమ్‌వాల్లేస్ గారు తమ (Oral Hygiene) ఓరల్ హైజీన్ అను గ్రంథమున 15, 34 పుటలలో నుదహరించియున్నారు

"ఇటీవలివత్సరములలో గుంపులు గుంపులు బడిపిల్లల యొక్క దంతములు పరీక్షింపబడినవి. ఇందుమూలమున కని పెట్టబడిన సాధారణ ధర్మములలో నొకటి 'పాఠశాల యెంత మేలైనదిగ నుండిన దంతము లంతపాడైనవిగ నుండును' అను నదైయున్నది. ఇది చాలకాలమునుండియు దంతవైద్యులు కలిగియున్న యభిప్రాయమును. దంతములు పుచ్చుట యాహారము చాలకపోవుట చేతకాదు. ఇది విశేషభోగమునకు సంబంధించిన రోగము. సాధారణముగ వెల పొడుగైనట్టియు, సులువుగా పులియునట్టియు పిండి, చక్కెర పదార్థములు లోపల నిలువ యుండుటచేతనే యీవ్యాధి కలుగును అను నభిప్రాయమును బలపఱచుచున్నది....

"ఈకాలమున దంతములయొక్క సంపూర్ణ వినాశము నకు కారణములగు నాహారపదార్థములు పంచదారయు, మిక్కిలి తెలుపుచేయ బడినట్టియు, వండబడినట్టియు పిండివస్తువులును నై యున్నవి. ఈయవి పండ్లసందులలోదూరియంటుకొని యుండును. అందు నైజముగ జరుగు శుద్ధిక్రియలను ప్రేరేపించక ఆటంకము కలుగజేయుచుండును. ఇది యాహారపదార్థము కానేరదు. కాని కేవలము రసాయనికపదార్థము. దంతవినాశము కొఱ కిది యింతగా సిద్ధము చేయబడుచున్నది అని మన మనదగినంత హెచ్చుగ పంచదార తెలుపు చేయబడుచున్నది.

"దంతములకు కీడుచేయకుండ నుండుటకై పంచదారను నీటిలో వేసి పలుచనచేసి, నాలుక యాపగలుగునట్లు పీచునుదానిలోచేర్చి ఉమ్మినీటి నూరించునట్టి పరిమళవస్తువులతో సువాసన కలుగజేసి వాడవలయును. అనగా దానిని ప్రకృతి మన కేరూపముతో నిచ్చినదో ఆరూపముతోడ నది సేవింపబడవలెను. మధురపదార్థములు, తాండ్ర, మిఠాయిదినుసులుననునాకృతులతో తయారుచేయబడు పంచదారసారము, వండినపిండి పదార్థముల కంటె నెన్నో రెట్లెక్కువగ దంతక్షయమునకు హేతువగుచున్నది. సహజస్థితిలో పచ్చివిగ నుండు పండ్లు, కాయగూరలు వీనిలో నుండు పంచదార కాక వేఱొక పంచదార పిల్లల కావశ్యకమని చెప్పుట అర్థములేని యసందర్భ భాషణ మగును.

"నాగరిక దేశములలో ప్రతిసంవత్సరము కోట్లకొలది దంతములు వినాశ మగుటకు కారణము యేదోయొకరూపమున సేవింపబడు పంచదార సారమే యై యున్నది. ఈసంగతి చాల

కాలమునుండియుచక్కెగ తెలియబడియే యున్నది. తుదకుదంత వైద్యులకైన నీవిషయము విదితమే. కాని డాక్టరు జేమ్సు హిటిలీ గారిచే నిది యిటీవల సంపూర్ణముగను, తృప్తికరముగను నిజ మని నిరూపించి చూపబడినది. పది సంవత్సరముల క్రింద నత డొక పరిశోధనను కావించెను. అందు దాదాపు ఆఱువేలమంది పిల్లల దంతములు పరీక్షింపబడినవి. తియ్యని వస్తువుల నెక్కువగ తినునట్టి పిల్లలలో దంతములు పుచ్చునట్టి వ్యాధి హెచ్చుగ నున్నదని యతడు కనుగొనెను. మధురపదార్థ భక్షణ మెంత తక్కువైన దంతవ్యాధు లంత తక్కువై చక్కని పలు వఱుసయొక్క సంఖ్య యంత హెచ్చుగ నుండెను. అమితముగ తియ్యని వస్తువులను తినువారిలో నెన్నడును ఆరోగ్యవంత మగు పలువరుస చూడబడలేదు.''

రాజుగారి దంతవైద్యుడగు సర్ హెన్రీ బాల్డు విన్ గారు దంతసంబంధములును, మఱికొన్ని యితరములును నగు లోప ములకు సంబంధించిన 'యాహారము' అను వ్యాసమును జనవరి 1925 సంవత్సరమున (The practitioner) దిప్రాక్టీషనర్ అను పత్రికలో ప్రకటించిరి. అందు సంక్షేపముగ వారిట్లుదహ రించిరి.

''పండ్లసందులు, చిగుళ్లు వీనిలో నంటుకొని యుండిన పిండి, చక్కెర వీని యొక్క యామ్ల విశ్లేషమే లేక శైథిల్యమే దంతక్షయమునకు సన్నిహిత కారణమై యున్నది. తెల్లపిండి రొట్టె, మిగుల తెల్లని పిండితో చేయబడు యితర తినుబండములు, అనగా రొట్టె, బిళ్లలు, భక్ష్యములు, పిండివంటలు, పూర్ణ

ముల మీాది పెచ్చులు, మిఠాయి దినుసులు ఇవి మిక్కిలి జిగటగ వదలక పట్టుకొని యుండు స్వభావముగల పిండిచక్కెర పదార్థములై యున్నవి. సర్వ సాధారణముగా నీకాలములో వాడబడు నాహార పదార్థములే యివి.ఎంతమెత్తగ విసరబడిన నంత హెచ్చుగపండ్లలో నంటుకొనును.”దిల్యాన్సెట్ (The Lancet) అను సువిఖ్యాత మగు నాంగ్ల వైద్య పత్రికయొక్క 1920 ఆగష్టు 21 తేది సంచికలో నిట్లుదహరింపబడినది.

“సాధారణ జ్ఞానముతో మాట్లాడినచో దంతవ్యాధులకు కారణము వ్యత్యాసముగ మార్పుల నొందు స్వభావము గల పిండి, చక్కెరలను తినుటయు, పంచదారలను, ముఖ్యముగ నతిమధురములగు పంచదారలను మిక్కుటముగ మెసవుట నై యున్నది. (Periodontal) పండ్ల చుట్టుకలుగు వ్యాధికికూడ దంతముల నడుమ చేరి నిలువ యుండు నాహారమే ముఖ్యకారణ మగుట స్పష్టము. ఆర్. విండ్ సేగారు తమ బహిరంగోపన్యాసమున దంతవ్యాధి నివారణము ఆహారముతో నెక్కువగ సంబంధపడియున్న దని యంగీకరించినారు. కాని సాధారణాహారపదార్థములలో దేనినిగాని దంతవ్యాధి రాకుండ నాపుటకు, బహిష్కరించుట యనవసర మని వారభిప్రాయ పడుచున్నారు. అయినను దేనిని వ్యాధికారణ మని విశ్వసించెదమో దానిని, సంపూర్ణముగ పథ్యమును మార్చుట వలన నాటంకములు మెండుగ కలుగునను సామాన్యహేతువును పురస్కరించుకొని, నిషేధింపమాని నిరోధమునుగూర్చిన బోధనమును చమత్కారముగ తప్పించుకొన జూచుట గొప్ప

తప్పిదము, యుపేక్షయు నగును. ఎడ తెగకుండ కొట్టుచుండిన చో నెంత పెద్ద కోటగోడ యైనను పడిపోవును. అట్లే వ్యాధికా రణ మగు నాహారము నెడ తెగక వాడుచుండినయెడల నెట్టి దం తముల కైనను హాని కలుగును. పాఠశాలలలో, పట్టాలములలో, నావికాదళములలో, బాలింతశాలలలో దంతవైద్యుల నియ మించియైనను నిరోధవిధానమును గురించిన సామాన్యవిధులను జనులకు నేర్పకుండినచో దంతవ్యాధులను లేకుండ జేయుట యను నది సంపూర్ణముగ సాధ్యము కానేరదు. మనుష్యజాతి యం దింత మిక్కుటముగ వ్యాపించునట్టి రోగము సులభముగ నిరోధింపబడు నని భావించుట నిక్కముగ నౌషధవైద్యమున కపకీర్తికర మగును.''

బ్రిడ్జి పోర్టు (కన్నెక్టికట్) నివాసి యగు డాక్టరు, ఎ. సి. పోన్సుగారు 1920 సం॥ లో Journal of the American National Dental Association.) అను పత్రికలో నిట్లు వ్రాసియున్నారు. "వివిధజాతుల ప్రజలు వందలకొలది వత్స రములనుండి చెఱకుపంచదారను వాడుచున్నారు. వీ రెల్లరు నొక్కరీతిగా దంతక్షయవ్యాధిప్రవణత కలవారైయే యున్నారు. మొక్కనుండి వేఱుచేయబడినపంచదార స్వాభావి కాహారము కాదు. ఇక్కాలమున జరుగుచున్నరీతిగా రాసులు రాసులు పంచదార జనులచే హరింప జేయబడుటకై చెఱకు గడలు, బీటుదుంపలు వీని నుండి యది తీయబడవలయు నని ప్రకృతి యెన్నడు నుద్దేశించి యుండలేదు."

"దంతవ్యాధి పిండి, పంచదార వలన గలుగుచున్నదని యు, పిండి ఆమ్లక్షీరరసము (Lactic acid) గా మారుటకు పూర్వము(Dextrose)డెక్స్ట్రోజు రూపము లోనికి మార్చబడు ననియు, మనము తలంచునపుడు దంతవ్యాధికంతకును పంచదార యే మూలమని వివరించుట కేవలము సత్యప్రకటన మేయగును.

"పంచదారను చేర్చకుండ నెంత చేటు పిండిని తినినను దంతవ్యాధి కలుగుట లేదని రోగులను పరీక్షించుటచేతను, సాధారణాన్వేషణముచేతను తెలియవచ్చుచున్నది. నిజము నకు సాక్ష్యమంతయు పంచదారకే ప్రతికూలముగ నున్నది. ఇటలీ, గ్రీస్, బాల్కన్ రాష్ట్రములు, జర్మనీ మున్నగు తావు లలోని కర్షకజాతుల ప్రజలు ముఖ్యముగ ముతకవస్తువులను, కూరగాయలను, పండ్లను, తిని బ్రదుకుదురు. వారికి పంచ దార యొక సూడిద. హద్దులేకుండ తినుటకు వీలులేదు. వారిలో దంతవ్యాధి యొకా నొకపుడు తలచూపునేకాని విధిగా నుం డుటలేదు. ఎస్కిమో, ఆఫ్రికా నీగ్రోలు, అమెరికా యిండి యనులు, మోరీలు,దక్షిణ సముద్రద్వీపవాసులలో ననేకమంది ప్రజలు కూడ నిక్లే దంతవ్యాధి లేనివారై యున్నారు. ఎన్ని యోవందల నోళ్ళు, అందు ముఖ్యముగ ఇటలీవారి నోళ్లు పరీ క్షింపబడినపుడు అనేకమైన నోళ్ళు బెజ్జముగాని, పూరింపబడు టగాని లేని తిన్నని ముప్పదిరెండు పండ్లుకలవై యుండెను. ఇట్టి దంతములు కల యీ పురుషులు పండ్లుశోము కుంచెను సైతము కొనకుండనే పిండిపదార్థములను ధారాళముగ వాడు చుండియు, 21 సంవత్సరముల ప్రాయమును పొందిరి. తియ్యని

తినుబండములపై మా కాశ లేదని వారు చెప్పినారు. తరువాత ఇటలీయందు సంవత్సరమునతలకొక 13 పౌనుల పంచదారమాత్రము వ్యయ మగు నని తెలియబడినది. ఇది దినమున కొక మిల్లిగరిటెడు (తేనీళ్ళగరిటెడు) కూడ నుండదు.

"పెరుగుచున్న పిల్లలకు పంచదార పెట్టుట చాల ముఖ్య మని తల్లులగువారికి కుటుంబవైద్యుడు నేర్పుచుండుట వలన నీ యవస్థ కంతకును చాలవరకు ఔషధవైద్యసంఘము వారే ఉత్తరవాదులు."

నాకు తెలిసియున్న యిట్టి యుదాహరణములతో నే నొక పెద్ద గ్రంథమును నింపివేయగలను. ఇంగ్లాండు, అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, జర్మని మున్నగు చోటులలోని ప్రధాన వ్యక్తు లగు దంతవైద్యులు పంచదార దంతములకు వినాశకరములగు కీడులను కలుగజేయు నని యంగీకరించి యున్నారు. క్రొత్తగ చేర్చుకొనబడిన సిపాయిలలో దంతక్షయము వృద్ధి నొందుటను జూచి జర్మను సైన్యాధికారులు భయపడి శ్రద్ధతో దంతపరిశోధనలఁ గావించి మిఠాయి దినుసులు చేయువారిలో దంతవ్యాధి మిక్కిలి యెక్కువగ నున్న దని కనుగొనిరి. వారి వృత్తినిబట్టి మిఠాయివాండ్రు పంచదార నమితముగ బొక్కుట సహజము. మఱియు దంతవైద్యులును, శాస్త్రజ్ఞులును మిగుల సరసములగు పరిశోధనలను గావించినారు. వారు ఉమ్మినీరు, పంచదార కలిసినట్టి లేక ఉమ్మినీరు, మెత్తని తెల్ల పిండికలిసినట్టి ద్రవద్రవ్యములో ఆరోగ్యవంతము లగు దంతముల నుంచినచో వెంటనే దంతములు పాడగు నిదర్శనములు కనుబడు నని

తెలిపినారు. కడకు మానవులపై ప్రయోగింపబడిన యొక మనోహార పరిశోధనమును వివరించుచున్నాను. దంతవైద్యులును, ఔషధవైద్యులును కొంతమంది తలిదండ్రులకు పిల్లలకు పంచదారను మానివేయుమని బోధించిరి. తత్ఫలితముగా క్షయములేని, సంపూర్ణమైన చక్కని దంతములతో వృద్ధినొందు పిల్లలను చూడగల్గిరి. ఇంక కొంద ఔషధవైద్యులు పాఠశాలలో పరీక్షలు సల్పి చేటుగ పంచదారనువాడు పిల్లలు చాల ప్వాడైనపండ్లను, కొలదిగా వాడువారు, అసలే పంచదార తిననివారు నగు పిల్లలు చాలమంచిపండ్లను కలిగి యున్నారని కనుగొనిరి.

దంతక్షయము సర్వసాధారణమైపోయినది. ఇందుకు నిస్సందేహముగా తెల్లపిండిని, పంచదారను, ముఖ్యముగ పంచదారను నిందింప వలసియున్నది. ఈవ్యాధి భయంకరముగ వ్యాపించుచున్నది. చక్కని పలువరుసకలవారై యుండదగిన చిన్నపిల్లలలో నూటికి తొంబదివంతులును, పెద్దవారిలో నూటికి తొంబది తొమ్మిది వంతులును నీవ్యాధిచే పీడితులగుచున్నారు. రసాయనిక సంబంధముగా శుద్ధియైన తెల్ల పంచదార యందలి మక్కువను మనము వెలపెట్టి కొనుచున్నాము. చిట్టచివరకీ దంతక్షయ మల్పవిషయము కాక దారుణ మగు పీడయై యున్నది. సేనానివహముునకు, నావల సమూహముునకు కలిపి ఎంతవ్యయ పెట్టవలయునో రమారమి అంతధనమును తమకొఱకు వ్యయ పెట్టునట్లు అనారోగ్య దంతములు నాగరికజాతుల ప్రజలను నిర్బంధించుచున్నవి.

సరియైన జనసంఖ్యావివరముల ననుసరించి యీవిషయమును సుళువుగా నిరూపింప వచ్చును. కాని యట్లుచేయు టనవసరము. లెక్కకు మిక్కిలిగనుండు కుటుంబములలో విసర్జనీయ మగు దంతవైద్యముకొఱకు తల కొక యేబది డాలర్లు (225 రూపాయలు) సంవత్సరమునకు సగటున వ్యయ మగుచున్నవి ఇంతియే కాదు. మిక్కిలి గొప్ప దగు నష్టము అనవసర దంత వైద్యమున కగు ధనవ్యయము కాదు. ఆరోగ్యము ధనమున కంటె చాల విలువగలదై యున్నది. ఊడిపోకుండ నిలుపబడిన పల్లు ఊడిపోయినట్టి ఆరోగ్యవంతమగు పంటివలె తృప్తికరము కానేరదు. కృత్రిమదంతములు సహజమైనవానికి బదులుగ నుండుటలో మిగుల తీసిపోవును. గుఱ్ఱములను, కుక్కలను, ఇతరజంతువులను కొనునపుడు అనుభవశాలు రగువారు వాని నోళ్ళను ముందు చూచెదరు. తక్కిన విషయములలో జంతు వెంతగ దృష్టి నాకర్షించుచున్నను దానినోటిలో రోగగ్రస్త ములగు దంతము లుండెనేని వా రిక దానిం గొనరు. తుదకు తేలిన దిది. పలువరుస యొక భూషణమే కాక సాధారణారోగ్య మున కొక చిహ్నమై యున్నది. రోగగ్రస్త దంతములు అన్ని విధములైన అతిఘోరములైన యసంఖ్యాకములైన వ్యాధులం గొని తేగల్గును. చెడినట్టియు, నొప్పితోకూడినట్టియు పండ్లుగల పిల్లలు ఆహారమును తిన్నగా నమలలేరు. అట్లు నమలలేక మ్రింగివేయుటచేవారికి అజీర్తి, ఆంత్రరోగములు కల్గును. ఈ యజీర్తియు ఆంత్రములలో బాధలును క్రమముగ యితర వ్యాధులను భయంకరము లగు రోగములనుకూడ కలుగ

జేయును. ఇదియునుగాక వ్యాధిగ్రస్తములైన పండ్లనుండి వచ్చు చెడుపదార్థమును వారు మింగుచుండుటచేత నది వారి దేహములకు విషప్రాయమై కీడుచేయును. స్వాభావికమైన చక్కని పలువరుసగలిగియుండు ననాగరికజనులు నాగరికప్రజలను బాధించునట్టి యనేక మగు వ్యాధులచే బాధింపబడరు. మన రోగములయం దనేకరోగములు వానిలోను కఠినములగు కొన్నిరోగములు నిశ్చయముగా లోపములతో కూడియుండు నట్టియు, వ్యాధిగ్రస్తములై యుండునట్టియు దంతముల మూలముననే సంభవించుచున్నవి. ఒక్కటినైన వినాయింప నక్కఱలేకుండ నన్నివ్యాధులును, శరీరమును విషయుతము చేయుచు, రోగబీజముల నెదురింపగల దానిశక్తిని క్షీణింప జేయుచు నుండునట్టి వక్రనిర్మాణము కలవియు, అనారోగ్యవంతములును నగు దంతములవలన తప్పక వృద్ధినొందింపబడును.

ఈ వ్యాసారంభమున నేను అన్నిరకముల చక్కెర మొక్కలను అందు ముఖ్యముగ చెఱకు బీటునను నీచక్కెర మొక్కలు మనశరీరములో నుండునట్టియు మన శరీరములు సరిగపనిచేయగల్గుటకును,ఆరోగ్యముగ నుండుటకును నావశ్యకములైనట్టియు ఖనిజపదార్థములను పేరాసతోస్వీకరించునని వివరించియున్నాను. ఆ ఖనిజపదార్థములలో సున్నమును, ఇనుమును ముఖ్యముగ పేర్కొనియున్నాను. చక్కెర నిర్మాణమునందు చాలభాగ మీఖనిజము లావశ్యకములై యుండుటచే నివి చక్కెరమొక్కలచే పీల్చబడుచున్నవి. పచ్చి పంచదారయం దివి విస్తారముగ కనపట్టును. ఖనిజవిరహితములును,

జీవసత్త్వ విహీనములును నగు తెల్లపిండిని, తెల్లచక్కెరను, నానారూప మిశ్రమములుగ జేసి మన చిన్నపిల్లలకు పెట్టు చున్నాము. ఈ తెలివిహీనతకు ఫలముగ మనజాతికి ఖనిజ పదార్థములయొక్కయు, జీవసత్త్వాయొక్కయు కొఱతవలని బాధ ప్రాప్తమైనది. జీవసత్త్వలయొక్క లేమిడి జాతియొక్క ప్రాణశక్తిని ప్రతిరోధకశక్తిని క్షీణింపజేయుచున్నది. ప్రాచీనపద్ధతి ననుసరించు జీవనము గడపువారు బొత్తిగ నెఱుగనే నెఱుగనట్టి జలుబులు, చలువ, పీనసలు, అజీర్ణము, మలబద్ధము మున్నగు బాధలకు సర్వసాధారణ మగు నాస్పదత్వము కలవారమై కష్టపడుచున్నాము. మఱియు మన ఎముకలును, దంతములును నిర్మాణదౌర్బల్యముతో కూడియున్నవి. ఎదిగియున్న మనుష్యదేహములో సుమారు ఏడుపౌనుల ఖనిజ ద్రవ్యముండును. అందు అస్థులు, దంతములు వీని నిర్మాణమున కవసరమగు సున్నము మెండుగనుండును. శరీరమునుండి చాలభాగము ఖనిజద్రవ్యము బహిష్కృత మగుచుండును. కాబట్టి శరీరముయొక్క తక్కిన భాగములవలెనే యెముకలును అఱిగిపోవుచు తిరిగి పరిపూర్తి చేయబడవలసినవై యున్నవి. ఆరోగ్య సంరక్షణమునకు ఖనిజపదార్థముల నెడ తెగకుండ స్వీకరించుచుండు టావశ్యకము. ఖనిజ విరహితములగు తెల్లపిండి, తెల్లరొట్టె, మఱబియ్యము, మఱపట్టిన యవలు (బార్లీ) సన్నని తెల్లపంచదార మున్నగు వస్తువులను తినుచుండుటచే ఖనిజాభావముతో కూడియుండు పిల్లలకు బలమైన యెముకలును, బలముగల దంతములును నేర్పడనేరవు.

ఇష్టే సున్నమును ఇతరఖనిజపదార్థములను కోరునట్టి బలిష్ఠములగు కండరములును, సంధిబంధనములును వారి కేర్పడవు. ఆవశ్యకపదార్థమగు నినుములేకపోవుటచే వారు మంచిరక్తమును కలుగజేసికొనలేరు. కనుక తెల్లచక్కెర నెక్కువగ తినువారిలో బలములేని యెముకలు, బలములేని దంతములు, బలములేని సంధిబంధనములు, కండరములు, నిశ్చయింపబడిన పాండురోగము సర్వసాధారణములై యున్నవి.

అరణ్యవాసులును, అనాగరికులును నగు ప్రజలెల్లరు నొక్కమాదిరిగా చక్కని పలువరుస, బలముగల తిన్నని యెముకలు, అందమైన పాదములు, మంచి యెఱ్ఱని రక్తము కల వారై యుండ, రసాయనిక మార్పులకు లోనై యున్న తెల్లపంచదారను సేవించు నదృష్టహీనులు బలములేని పెళుసైన యెముకలతో, దొడ్డికాళ్ళతో, చదునైన పదములతో, వదులైన సంధిబంధనములతో, బిగిలేని కండరములతో, బలములేని పెళుసైన పలువరుసతో, తక్కువనైన తలవెండ్రుకలతో కూడి యిట్టులున్నారు. సహజమైన నిర్మాణ సంబంధమైన దార్ఢ్యము కలవై, అధిక ఖనిజద్రవ్య సమన్వితమగు దంతికతో సరిగా కూర్చబడిన పైపూత లేనివై యుండు పండ్లు తెల్లచక్కెర, తెల్లపిండి యనువాని దాడి కాగలేక సులువుగా లొంగిపోయి వాని కెరయగుచున్నవి. మిగుల మంచి యారోగ్యవంతములగు దంతములు సైతము దినదినము జరుగుచుండు తెల్లచక్కెరయొక్క దాడి కోర్చి నిలువ నేరవు. సంపూర్ణమైన చక్కని పలువరుస కలిగియుండునట్టి నీగ్రోలు

మున్నగు వారు అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములలోను, ఇంగ్లాండులోను నివాసము చేయ మొదలిడగనే లేక తమ స్వదేశములో నాగరికాహారములను తినుటకు మొదలిడగనే తమ చక్కని పలువరుసను శీఘ్రముగ గోల్పోయెదరు. చౌక పంచదార, ముఖ్యముగా చౌకయైన రసాయనికముగ శుద్ధిచేయబడిన పంచదార ప్రపంచమున కొక విపత్తై యున్నది. డంబముగ చెప్పబడు పంచదారయొక్క పరిశుద్ధత కేవలము భ్రమ, మోసము, వట్టి వంచనయై యున్నది. దాని పరిశుద్ధతయే దానిని దోషి యని దూషించుచున్నది. దానిని కార్మికులు సంపూర్ణమైన యారోగ్యవంతమైన యాహార స్థితినుండి యారోగ్య వినాశక పదార్థమునుగ మార్చి నాలుకకు మాత్రమింపగు రసాయనికవస్తువునుగ చేసివేయుచున్నారు. ఎవ్వరి వ్రాతలు నా కత్యంతమైన లాభమును కలుగజేసినవో ఆ డాక్టర్ జాన్ హార్వీ కెల్లాగ్ గారి వ్రాతలలో నీ వ్యాసము నందలి వృత్తాంతములును, ఉదాహరణములును యథేష్టముగా దూషింపబడి యున్నవి.

2 వ భాగము.

పై భాగములో నేను వాడుకయందున్న పంచదార ప్రపంచమునకు మేలుచేయక పోవుటయేగాక అత్యంతమైన నష్టమును కూడ కలుగ జేయుచున్నదని తెలిపియుంటిని. రోగగ్రస్తములగు దంతములనుండి స్రవించు విషపదార్థము దంత క్షయము, దంతవ్యాధులు, కడుపులోను, ప్రేవులలోను,

యితరావయవములలోను పుట్టునట్టి యనేక బాధలు కలుగుటకు ముఖ్యకారణమై యున్నది. ఇంతియేగాక ప్రతిదినము విషపదార్థములను సేవించు చుండుటచేతను, దీనికి తోడు కదలి బాధతో గూడియుండు దంతముల మూలమున సరిగా నమలుట యనునది యసంభవముగాకుండ నుండినచో బాధకరముగా పరిణమించుట చేతను, రోగములను రానీయక నిరోధింపగల శారీరక శక్తి బొత్తిగా క్షీణించుచున్న దను విషయము విస్పష్టముగ గోచరించుచున్నవి. దురదృష్ట మేమనగా, తెల్లపంచదార నమితముగ తినుటవలన గలుగు హానికరములగు లక్షణము లివిమాత్రమే కాదు. చిన్న శిశువులు రాబోవు జాతికి తండ్రులును తల్లులును నై యున్నారు. పసిపిల్లలకును, బాలబాలికలకును మనము రసాయనికముగా శుద్ధమై, జీవసత్తలును, ఖనిజ పదార్థములును లేనిదై యుండు తెల్లపంచదార నమితముగ పెట్టుటవలన జాతియొక్క ఆరోగ్యమును భంగ పఱచు చున్నాము. గట్టితనములేని యెముకలు, పటుత్వము లేని దంతములు, బిగిలేని సంధిబంధనములు, కండరములు, జిగి లేని తల వెండ్రుకలు. సత్తువలేని రక్తము మున్నగు వానితో కూడిన దుర్బల మానవజాతిని నిర్మించుచున్నాము. అసంఖ్యాకములగు వ్యాధులకును, శరీర నిర్మాణమునకు సంబంధించిన యసంఖ్యాకములగు లోపములకును అక్రమమగు పోషణమే ముఖ్యముగా తెల్ల పంచదార నెక్కువగ తినుటయే సూటిగా కారణమై యున్నది. (The clinical Study and treatment of sick children) అను తన గ్రంథములో బ్రిటిష్ వైద్యు

డగు మిగుల ప్రఖ్యాతి వహించిన ప్రొఫెసర్ జాక్‌ఫామ్సన్ గారు క్రింద వివరించిన రీతి నుదహరించియున్నారు. (పసిబిడ్డకిచ్చు నాహారములో మితిమీరిన తీపి చేర్చకూడదు.)

చప్పనిజావ పెట్టబడు శిశువులు సామాన్యముగా చెఱకు పంచదారను కోరుచుందురు. దీనినిబట్టి యీ పంచదార పిల్లలకు పెట్టవలసిన యగత్యమైన పదార్థమనియు, సహజమైన ఆహారపదార్థమనియు నూహించుట కేవలము భ్రమ. ఈ భ్రమ సత్యమునకు చాల దూరమైనది. ఇప్పటివలె పంచదార నింత ధారాళముగ నాహారములో నుపయోగించుట కూడదు అనునది బలవత్తరమైన వాదమై యున్నది.

"తరతమ తారతమ్యానుసారముగా విచారించినచో ప్రపంచ చరిత్రమునందు చెఱకు పంచదార సాధారణాహారమునకు నూతనముగా చేర్పబడిన పదార్థమైయున్నదని మనము జ్ఞాపకముంచుకొనవలయును. ప్రాచీన కాలమున దీనినెవ్వరు నెఱుగరు. పెస్‌గారికాలమున సైత మిది వెల హెచ్చుగైన భోగ్యవస్తువుగానే యుండెను. కొన్ని వందల సంవత్సరముల క్రిందట మన జాతి యొక్కయు నితరజాతుల యొక్కయు శిశువులు మన దంతములకంటె శ్రేష్ఠతరములగు దంతములు కలవారై యుండినవారు పంచదార యేమాత్రమును లేని యాహారముతోడనే పెంపబడినారు.

"మఱియు, తాజాపండ్లు మున్నగు నుత్తమ స్వాభావికాహారపదార్థములలో పంచదార ముఖ్యపదార్థముగ నుండుట సత్యమే యైనను నొక తేనెలో తప్ప మరెందును నది ప్రత్యేక

ముగా నుండదు. అమ్లలవణములతోఁ గూడి దౌడలకు మంచిపనిని కలుగజేయునట్టి పీచుపదార్థముతో కలసియే యుండును. తాంబ్ర మసాలాదినుసులతోఁ గూడినకొబ్బెర పంచదారపాకము తీపివస్తువులు వీనిరూపమున పంచదారను లోపల ప్రవేశపెట్టుట విస్పష్టముగా అస్వాభావిక కర్మమై యున్నది. ఈ పదార్థముల నెంత పరిమాణములో నిచ్చినను సరే యవి లాలాజలము యొక్క యుక్తపరిమాణమునకును, నిర్మాణమునకును అడ్డుపడి శిశువుయొక్క పిండి పదార్థమును జీర్ణముచేసికొనగల శక్తిని తగ్గించివేసి యాబిడ్డ పెరుగుటకును, వికాసము నొందుటకును ముఖ్యావశ్యకములగు క్షారపదార్థములయందలి యిష్టమును పోగొట్టును.

"తెలివిగల జాగ్రత్తతో మితముగా వాడినచో శిశువులపథ్యమునకు పంచదార ననుబంధముగ చేర్చుట నిరపాయకరమేగాక సంతోషకరమును నుపయోగకరమును నైనప్పటికిని యుక్తాయుక్త వివేకముకలవారే పంచదార వాడుకను హద్దులో పెట్టి తీరవలయును. ఈదేశములో తఱచుగ జరుగుచున్నరీతిని అజాగ్రత్తగను, అపరిమితముగను పంచదారను వాడునెడల దంతక్షయరోగమునకు మాత్రమేగాక కఠినమగు సజీర్ణికిఁగూడ నది మూలకారణము కాగలదని మేము సంగ్రహముగ చెప్పుచున్నాము."

పరమేశ్వరుడు ప్రసాదించిన స్వాభావికాహారము నుండి మనపిల్లలు వంచితులైనారు. భగవత్ప్రసాదమునకు బదులుగ వారికి సంతోషదాయకములగు రసాయనిక

పదార్థము లీయబడుచున్నవి. తెలుపుచేయబడిన భోజనవిష ము, తెలుపుచేయబడిన పంచదారవిషము— ఇవి జాతిని పీడించుచున్నవి. డాక్టరు కె. హెచ్. థోమాగారు వ్రాసి (Teeth Diet and Health) అను గ్రంథమునందలి 187వ పుటలో నిట్లు వ్రాసినారు.

"అమ్మకపు పంచదార శరీరారోగ్యమున కవసరము కాకపోవుటయేగాక శుద్ధిచేయబడుటవలన ఖనిజలవణములను గోల్పోయి ఆరోగ్యమును భంగపఱచి దంతరోగోత్పత్తికిని, దంతరోగ ప్రవణతకును ముఖ్యకారణముగ పరిణమించును. పంచదార తినవలయునను కోరిక కేవలము జిహ్వాచాపల్య ము నుపశమింపజేయుట కొరకు యలవాటునకు లోనగుట కా సించుటయేగాని మఱొండుగాదు. అగత్యమగు నాహారముగ నుండుటకు పంచదార యన్నిటికంటె శీఘ్రముగ పీల్చుకొన బడు వస్తువైయున్నది. అది శరీరనిర్మాణమున కుపయోగ పడునదికాదు. ఊరక శరీరమున కుష్ణమునిచ్చుట కింధనముగ నుపకరించును. భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య నీపంచ దారను స్వీకరించుచుండినచో నిది యాకలిని పాడుచేయును. ఎప్పుడు కోరిన నపుడు తీపి వస్తువులు తినుట కవకాశము కలిగి యుండు పిల్లలు దంతములయందే గాక సమస్త శరీరాభివృద్ధి యందును వ్యాధి లక్షణములుకలవారై యుందురు. పంచ దారయొక్క గుణము మంచిదా? చెడ్డదా? అను విషయ ముతో పనిలేదు. పంచదారయొక్క పరిశుద్ధతయే (తెల్ల దనమే) దానిలోని ఘోరమైన లోపము.

"పంచదారనుతినవలయుననియు, రుచిగానుండుటకై తమ భోజనములో తీపి చేర్పబడవలయుననియు, గట్టిగ కోరువారు స్వాభావికశర్కర నుపయోగించవలయును. నమ్మకమైన ఎఱ్ఱచక్కెరలో సహజమైన ఖనిజ లవణములు కలవు. మ్యాపుల్ సిరప్ అను పానీయము, తేనె (స్వర్గీయనీయము) వీనిలోసైతము ఖనిజ లవణములు కలవు. ఈ స్వాభావికాహార పదార్థములు వానిలోని ఖనిజలవణముల నన్నిటిని కలిగియుండుటచే భోజనానంతర ఫలాహారములను చాల రుచికరములుగ నుండునట్లు తయారుచేయుటకుగాను వంటయందుపయోగింపదగియుండును."

"Fundamental Principles in Treatment" అను గ్రంథములో డాక్టరు హారీ క్యాంపుబెల్‌గా రిట్లు రచించిరి. "శిశువులయొక్క ముఖ్యాహార"మను నా గ్రంథమున కృత్రిమముగా తీయబడిన పంచదారకు తావే లేదు. రక్తమున కావశ్యకమగు పంచదారయంతయు శిశువు జీర్ణముచేసికొను పిండిపదార్థమునుండియే లభించును. చెఱకు, బీటు వీనినుండి పరిశుద్ధమైన తెల్లని పంచదారను తీయుపద్ధతిని యిటీవలనే నూతనముగా జనులు కనుగొనినారను సంగతిని మనము మరచిపోవుచున్నాము. (ప్రికారియస్‌గారు అడవి తేనెను కనుగొనుటచే ప్రియ్యర్‌గారి తెల్లచక్కెర వ్యాపారము పూర్తిగా హద్దులలో నుంపబడెను.) తెల్లచక్కెర యావశ్యకపదార్థము కాదు సరిగదా సామాన్యాహారపదార్థములయందిష్టము లేకుండ రుచిని పాడుజేయును.

"కృత్రిమ పద్ధతులతో తీయబడిన పంచదార యుగ త్యమగు నాహారపదార్థము కాదు. రక్తమునకు ప్రాణవాయు వెంత యావశ్యకమో పంచదార యంతయావశ్యకము. ఈ పంచదారయంతయు లోపలికిపోవు పిండిపదార్థమునుండియే లభించును. ఆదిమజనులకు లభించునట్టి పంచదార కేవలము సారరూపముననుండు నడవి తేనెయే యైయుండెను. ఇపుడో లక్షలాది టన్నుల పంచదార ప్రతిసంవత్సరము చెఱకుగడలనుండియు బీటుదుంపలనుండియు తీయబడుచున్నది.

"పసిబిడ్డలకు చక్కెరను మిక్కుటముగ పెట్టినచో యది వారికి సాధారణములును, ఆరోగ్యకరములును నగు ఆహారపదార్థములపై ప్రీతిలేకుండజేసి దంతములు పుచ్చునట్టి వ్యాధిని వృద్ధిజేయును. తీపివస్తువుల దుకాణములు లేక మిఠాయి యంగడులు అసహ్యకరములగు తావులు.

"ఒకవేళ తీపివస్తువులను స్వీకరింతురేని వానిం దినిన వెంటనే ఫలములను వాడవలయును.

"పిల్లలు మిఠాయిదినుసులకు బదులు పండ్లనుకొనుటకు డబ్బు ఖర్చుపెట్టవలయును.

"రెండడుగుల పొడుగుగల చెఱకుగడను నమలుటకు అరగంటకాలము పట్టును. ఆచెఱకుముక్క యొక్కటే ఒక పెద్ద పంచదారముద్దకు సమానమగును.

"చెఱకుగడయొక్క రసము ఆమ్లము. అది దంతములను చక్కగా శుద్ధిచేయునట్టి క్షారలాలాజలము ధారాళముగా నూరునట్లుచేయును."

పిల్లలు పంచదార నమితముగా తినినచో నది వారిదంత ములకు మాత్రమేగాక సాధారణారోగ్యమునకుకూడ హాని కరమగునని తెలుపునట్టి ప్రామాణికములగు మూడువివరణ ములను నే నుదహరించితిని. ఈమూడు ప్రమాణములే యన నేల ముప్పది ప్రమాణములనుకాదు, మూడువందల ప్రమా ణములను సైతము నే నుదహరింపగలను. అయినప్పటికిని యింకను సాక్ష్యముంగొని తేవలసిన యవసరములేదు. ఈ విషయమెల్లరికిని తెల్లముగ తెలిసినవిషయమే. వాస్తవమగు పంచదారపిచ్చితో బాధపడు పిల్లలనెందఱినో నేనెఱుగుదును. వారు తినునట్టి ప్రతివస్తువునందును తీపి మిక్కుటముగా నుండ వలెను. మిక్కిలి తియ్యనివస్తువులకు వారాసపడుచుందురు. మిక్కిలి తియ్యనిచోకోలేట్సు, (కొబ్బెర, పంచదార, మసా లాలు కలిసినవస్తువులు) పాకములు, మంచులు, మార్జిఫాన్ అను వస్తువు మున్నగువానిని వారు కోరుచుందురు. ఈపంచదార పిచ్చికలవారెల్లరు రోగపదార్థముతోకూడి చూపట్టుచుందురు. పసుపుపచ్చని చర్మము, కంపుకొట్టెడు శ్వాసము, చెడ్డదైన స్వభావము కలిగియుందురు. మఱియు వారందఱు నెడతెగ కుండ వైద్యునిచేతిలోనె పడియుందురు. అయిన నెట్లుపీలుపడిన నట్లెల్ల తెల్లచక్కెర నమితముగా సంతతము స్వీకరించు చుండుటవలనఁగలుగు హాని నే వైద్యుడును తొలిగింపజాలడు. అతి ప్రేమతోకూడి యవివేకులైయుండు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు బ్రోత్సాహమును కలుగజేసి వారికోర్కెలనెల్ల కొల్లగ దీర్చుచు శరీరములను పంచదారవిషముతో నింపుకొనునట్లు

తోడ్పడి తాము బుద్ధిపూర్వకముగా దెచ్చిపెట్టిన విపత్తు నొక మందుబుడ్డితో పరిహారముచేయుటకై వైద్యునిరావించి వృథా యాసము నొందుచుందురు. చాల సంవత్సరములక్రిందట నేనెఱిగియున్న పిల్లలిద్దరుముగ్గురిట్టి వారే కాలికరోగులుగా పరిణమించినారు. వాడుకలోనున్న పంచదార పిల్లలకుగలుగజేయు విపత్తు అనుభవజ్ఞుడగు ప్రతి యౌషధవైద్యునికిని తెలియబడియే యున్నది. ముఖ్యముగా శిశువైద్య ప్రవీణులకు దీనినిగూర్చి బాగుగ తెలియును. అట్టిప్రవీణులు నల్వురి యభిప్రాయములను పైననే నుదహరించియుంటిని. పథ్యవిషయమును తెలుపునట్టి బ్రిటిష్ప్రధాన గ్రంథకర్తలలో నొకరగు డాక్టరు రాబర్టు హాట్చిసన్‌గారి (Food and the Principles of Ditetics) అను గ్రంథము ఇంగ్లీషుభాషను మాట్లాడు దేశములన్నిటిలోను సువిదితమైయున్నది. ఆసంపుటములో పంచదారను గురించి వా రిట్లువ్రాసినారు.

"చిక్కగా చేయబడిన పంచదార ద్రవము కండరముల యల్లికలను రేఁపును. చర్మమునకంటినచో దానిపై తాపము నొదవించును. పంచదారతోకూడిన మూత్రము చర్మమునకు సోకుటచే అతిమూత్రరోగులకు కలుగు గజ్జిరూపమున నీతాపము గోచరించుచున్నది. మఱియు పచారిదుకాణదారులు మున్నగు పంచదారను పట్టుకొనుచుండువారి చేతులకుకూడ నిట్టిదే కలుగుచుండును. తాపజనక స్వభావము వలననే పంచదార చర్మపోషకపదార్థముగ నుపయోగింపబడుట లేదు. ఈస్వభావమే లేనియెడల నది చర్మపోషక పదార్థ

ముగ నుండుటకు బాగుగ తగియుండును......"

"బ్రాండిల్ గారుకుక్కలపై పరిశోధనలుగావించినూటికి (పదింట నైదుపాళ్ళు) ఐదు, పదింట నేడుపాళ్లు పంచదారకలిపిన ద్రవమునిచ్చుటచే ఆమత్వాచ మెత్తబారుట కనుగొనెను. పంచదారను పదిపాళ్ళకు హెచ్చించి యివ్వగా ఆమత్వాచము నల్లని యెఱుపురంగు నొందెను. నూటికి 20 వంతులచొప్పున పంచదార కలిపినద్రవము నొప్పిని గొప్పకష్టమును కలుగజేసినది. పంచదారలోని యీ ఆమత్వాచమును రేగజేయు స్వభావము ఆమత్వాచమును జిగటగ పరిణమింపఁజేసి మిక్కిలిపుల్లని జాఠర రసమును ప్రవహింపఁజేయును..............."

"ఈ చెప్పబడిన యంశము లన్నిటిని బట్టి పంచదార జీర్ణకర్మను చెఱపకుండ నుండవలయునని మనము సిద్ధము చేయు బడిన గట్టిపంచదారను తినకుండ జాగ్రతగ నుండవలయును. పండ్లు, పాలు మున్నగు సహజాహార పదార్థములలో వలుచని ద్రవరూపముననుండు సహజశర్కరను వాడవలయును. అని విశదపడుచున్నది. అజీర్ణరోగుల విషయమున నిది ముఖ్యముగ నవలంబింపవలసిన ప్రత్యేకపద్ధతియై యున్నది......."

"ఆధునిక కాలమున ఆహారమునందు పంచదార యొక్క చేరిక మితిమీరి వృద్ధినొందుటవలన సంభవించు విపత్తునుగూర్చి బంజిగారు హెచ్చరికవాక్యము నుచ్చరించి యున్నారు. ("Der Wachsende Zuckerconsum and seime Gefahren ; Ziet. £. Biolog, 1901, X, II. P. 155.) పంచదారను విస్తారముగా తినినచో నది పథ్యమునందు

తక్కిన శాకాహారముల పరిమాణమున తగ్గించుననియు, నందు వలన రక్తములో సీమసున్నము, ఇనుము ఫ్లోరిన్ (ఫ్లోరిన్ వంటి వస్తువు) నింకను నితరఖనిజ మిశ్రద్రవ్యములు లోపించి పోవుననియు నాయన నొక్కి వక్కాణించుచున్నాడు. ఖనిజ మిశ్రద్రవ్యములు లోపించుటచే పాండురోగము, దంతములు పుచ్చురోగము కలుగుట కవకాశ మొదవును. సహజాహార ములస్థానములో వేఱుపఱచబడిన రసాయనికవస్తువులను చేర్చు ట సర్వదా హానికరమని వారియభిప్రాయము. ఇటీవలికాలమున నారంభమైన మిక్కుటమగు పంచదార సేవనము అతిమూత్ర వ్యాధి సర్వసాధారణమై వృద్ధినొందుటకు కారణమని యనేకులు విశ్వసించునదియసంభావ్యము కాదని నేదలంచుచున్నాను..."

తెల్లపంచదార యొక్క దుర్గుణ ప్రాబల్యమును గూర్చియింత కంటె నెక్కువశాస్త్రజ్ఞుల యభిప్రాయముల నుదహరింప నవస రములేదు. సహజజ్ఞానముద్వారా పంచదార హానికరమను సంగ తిని మనమెల్లరము నెఱిగియున్నాము. తమకుక్కలపై నమిత ప్రేమ కలవారు తద్రీతిగనే సారాయము, చిక్కనికాఫీ,టీ, ఎక్కు వగ మసాలాలు, మిక్కుటముగ పంచదార వేసిన భోజనము వీనిని అమితముగ ప్రేమించుచుండవచ్చును. కాని వారీపదార్థములను తమకుక్కలకుమాత్రము పెట్టక కడుజాగ్రతగ నుందురు. గృహ ములలో పెంపుడు కుక్కలనుంచువారు సాధారణముగా స్నే హితులతో "మేముతినునట్లేమాకుక్కలకు పెట్టుదుము మేజా పైనుండు మాంసాహారమును, శాకాహారమును పెట్టుదుము" అని చెప్పుచుందురు. కాని యెవ్వరైన మీరు మీ కుక్క-

లకు వైను, బీరు, సారాయములు, కాఫీ, టీ యిచ్చెదరా? ఎక్కువగ ఉప్పుకారములు, ఆవ, తీవ్రమైనచారులు తిండి లో కలిపి యిచ్చెదరా? అని ప్రశ్నించినచో వారు, లేదు ఇవెవ్వియు మేము కుక్కలకు పెట్టము. ఈ పదార్థములు వానికి మేలుచేయవు, అని చెప్పెదరు. కుక్కలకు, పిల్లులకు కాఫీనిచ్చువారు కొందరుకలరు. వారిట్లు క్షమాపణ చెప్పుకొను రీతిగా ననుచుందురు. "కాని వాటికి మేము చాల పలుచని కాఫీనిత్తుము. అందు ముఖ్యముగ పాలేయుందును. అదిగాక పంచదారను చాల తక్కువగా వేయుదుము." ఇంటికి దర్శ నార్థము వచ్చినవారెవరైన కుక్కకు మిక్కుటముగా పంచ దారను పెట్టమొదలిడినచో దాని యజమాని అంత పంచదార కుక్కకు కీడుచేయునని ఖండితముగా చెప్పి నివారించును. మనము తినునట్టి తిండిని తిని జీవించునట్టి కుక్కలకు, మను ష్యులచే పోషింపబడి బ్రతుకునట్టి కుక్కలకు సారాయము, చిక్కని కాఫీ, చిక్కని టీ, కారముగల మసాలాలు, సంబార ములు, మిక్కుటమగు పంచదార కీడుచేయునేని ఆవస్తువులే మనకెట్లు మేలుచేయగలవు?

మన కుక్కలు చక్కెర మెక్కుటకు మన మంగీకరిం పము, కాని మనలను, దురదృష్టవంతులగు మనపిల్లలను పంచ దారతో నింపివేసుకొనుచున్నాము. పంచదార ముఖ్యముగా దానిలోని యత్యంత విలువగల ద్రవ్యములన్నియు పోగొట్ట బడి మిక్కిలి శుద్ధిచేయబడిన తెల్లపంచదార యొకమందుగాని ఆహారపదార్థముకాదు. నిశ్చయముగ కేవలము ఘనీభవింప

జేయబడి కృత్రిమ శుద్ధిని పొందియున్న పంచదార మందుదినుసే. సహజ శర్కర సంపూర్ణముగా వేఱగు తరగతికి చెందియున్నది. మనజాతి పంచదార విషముపాలఁ బడిపోవుచున్నది. అనేక మంది పసిబిడ్డలు, బాల బాలికలు, పెద్దవారు కొలదిమీఱిన పంచదారవిషమునకు గుఱియగుచున్నారు. అయినను శర్కర గల పండ్లు, శాకములు, మున్నగువాని రూపమునను, తేనె రూపమునను ప్రకృతిదత్తమై యుండు పంచదారను స్వీక రించుచున్నచో పంచదార నమితముగా తినుట యసంభవ మగును. పచ్చ ముల్లంగిదుంపలు, టర్నిపుదుంపలు, ఉల్లిపాయలు, సీమరేఁగుపండ్లు, బేరిపండ్లు, దొండవంటి యెఱ్ఱనిపండ్లు, రేఁగు బండ్లు, చెర్రీపండ్లు మున్నగువానిం దినువారు పంచదార నమిత ముగా తినెదరని యూహించుట యెవరికిని సాధ్యముకాదు. చాల కొద్దిమంది మాత్రము తేనె నమితముగా సేవించుట కలదు. కాని సర్వసామాన్యముగా నందఱును హానికరమగు నంత హెచ్చుగా స్వీకరించుటకు చాలినంత తేనె ప్రపంచ ములో నుత్పన్నమగుట లేదు. ఇంతేగాక తేనె స్వాభావిక శర్కరయు, నిజమైన ఆరోగ్యాహారమునై యున్నది. అయి నప్పటికిని సామాన్య శాకములు, పచ్చిపచ్చడులు, పొట్టు తీయని గోధుమపిండి రొట్టె, వెన్న మున్నగు నెంతమాత్రము నిషేధింపరాని యత్యంతారోగ్యకరములగు పదార్థములను సైత మధికముగా తిని హాని నొందనగును. ఈ వ్యాసము సాధారణాహారమును నిందించుటకై వ్రాయబడిన దూషణ వ్యాసమనియు, రచయిత దురభిమానోద్రేకముతో దీనిని

వ్రాసినాడనియు నిం దుదాహరింపబడిన ఔషధ వైద్యులును, శాస్త్రజ్ఞులును కేవలము సిద్ధాంతములు చేయువారేకాని, అనుభవము ననుసరించు వారు కారనియును మీరనుకొనెదరేమో. ఒక టన్ను (2240 రతులు) సిద్ధాంతమునకంటె నొక ఔన్సు (పౌనులో పదియారవ భాగము) అనుభవము శ్రేష్ఠతరము. అనేకమంది ఔషధ వైద్యులు ముఖ్యముగా వైద్యసంబంధములగు సంఖ్యావివరములను వ్రాయువారు క్షయవ్యాధియు, నితరములగు ననేక వ్యాధులును ఆసంవత్సరమున కాసంవత్సరము తక్కువ భీతికరములుగా మారుచుండ అనాగరిక జాతులలోలేని ధమనులు గట్టిపడుట, అతిమూత్రము మున్నగు ననేక రోగములు అశుభసూచకములై నాగరిక జాతులలో నలముకొనుచుండుటను చూచి యాశ్చర్యచకితు లగుచున్నారు. ఈవ్యాధు లిట్లు వ్యాపించుటకు మిక్కిలి ఘనీభవింపజేయబడిన యస్వాభావికాహారముల నధికముగా సేవించుట, ముఖ్యముగా పంచదార నమితముగా స్వీకరించుట కారణమని వారు విశ్వసించుచున్నారు. డాక్టరు హాట్చిసన్ గారివలన మన మిప్పుడు తెలిసికొని నట్లు పంచదార కడుపులో నుద్రేకము నొదవించు వస్తువై యున్నది. ఇందు దీని గుణములు వెంటనే విస్పష్టముగా గోచరములగును. అస్వాభావికముగా పంచదారం దినుటవలన కేవలము కడుపులోమాత్ర ముద్రేకము కలిగించి యూరకొనదు. కడుపుకు సంబంధించిన సకలావయవములు, అన్ని కండరముల యాల్లికలు రక్తము కూడ పంచదారవలన నుద్రిక్తములగును. మన శరీరములో వృక్కశ

మను నొకయువయువ మున్నది. మన ప్రస్తుతజ్ఞానానుసారము
ఆమృక్వకము రక్తమును క్రమపఱచు సాధనమై యున్నది.
జంతువులపై పరిశోధనలు గావించుటవలన నీ మృక్వకము
రక్తమును పరిశుద్ధముగను, తియ్యగను నుంచుటకు పనిచే
యుచు రక్తములోని శర్కరయొక్క పరిమాణ మధికము
కాకుండునట్లు చూచుచుండును. మనము పంచదార నమిత
ముగా తినినచో నది పొట్టను, ప్రేవులను మాత్రమేగాక,
కాలిజమును, మూత్ర పిండములను, శ్వాసకోశములను,
తక్కిన సమస్త గ్రంధులను నుద్రిక్త పఱచును. ముఖ్యముగా
మృక్వకమున కుద్రేకము కలుగజేసి యమితపరిశ్రమ నొదవించి
చివరకు దానిని భగ్నము చేయును. మృక్వకము చెడుటవలన
మాత్రముతో పంచదార పడునట్టి అతిమూత్రవ్యాధి జనించు
నని జంతు పరిశోధనల మూలమున తెలిసికొనబడినది. ఈ
వ్యాధియందు పంచదార సేవనమేగాక పిండినితినుటకూడ
హానికరమే. పిండి శరీరములో ప్రవేశించి తిండిపోతుతనము,
ముఖ్యముగా తియ్యని వస్తువుల నమితముగా తినుట, అతి
మూత్ర వ్యాధి (యీ రెండును జతకూడియే యుండును)
వీనిని గలిగించును. పథ్యవిషయమున సుప్రసిద్ధ డానిష్
గ్రంథకర్తయగు ప్రొఫెసర్ హింద్హిగారు వారి (Dieneue
Ernahrungslehre) అను గ్రంథములో 91 వ పుటయందిట్లు
వ్రాసియున్నారు :—"అతిమూత్రవ్యాధి యెంతవఱకు అతి
స్థూలతకు సంబంధించిన రోగమో జ్ఞాపక ముంచుకొన దగిన
విషయమై యున్నది. సన్నపాటి వారిలో నెన్నడును అతిమూత్ర

వ్యాధి గోచరింపలేదు. యుద్ధకాలమున జర్మనీవారిపై ప్రయో గింప బడిన పరిశోధనల ద్వారా యీవిషయము స్థిరీకరింప బడినది. సంగ్రామకాలములో ఇతర వ్యాధులవలన మరణ ములు విస్తారముగ సంభవిల్లగా అతిమూత్రవ్యాధి వలని మరణముల సంఖ్య సగము తగ్గిపోయినది. ప్రొఫెసర్ రోజెక్ ఫెల్డుగారు (Centralblatt Sir Medizin 1919, No. 6,) ఈ క్రిందిరీతిని లెక్కల నిచ్చినారు.

అతిమూత్ర వ్యాధివలని మరణముల సంఖ్య.

	1913	1914	1915	1916	1917
బెర్లిన్	100	115	113	78	72
బెర్లిన్	409	407	333	331	264
మంచ్చి	105	104	101	82	73

"అతిమూత్రవ్యాధి అమితభోజనపు వ్యాధియైయున్న ది. నోటికింపుగనుండు వస్తువుల నన్నిటిని ముఖ్యముగా మాం సము, గుడ్లు, వెన్న వీనిని మిక్కుటముగా మెక్కుచు సుఖ ముగ జీవించు వారికీ వ్యాధి సంభవించును. వెనుకటి దినము లలో అతిమూత్రరోగులకు మాంసము, ఉప్పులోవేసిన పంది మాంసము, వెన్న మున్నగు వాని నమితముగా పెట్టుచుచికిత్స చేయ బడుచుండెను. రొట్టె, ఉర్లగడ్డలు నిషేధింప బడుచుం డెను. ఈ చికిత్సతో మూత్రములో పంచదార పడుట మానిన రోగులు మాత్ర మొక్కరైన మిగులకుండ మృత్యు ముఖమున బడుచుండిరి. ఇప్పుడు అతిమూత్ర రోగులకు చేయు చికిత్స ఉపవాసముతోడను కాయగూరల పథ్యములతోడను

కూడియున్నది. ఇంతియేగాక ఉర్లగడ్డలు ఓటుధాన్యపుపిండి
మొదలగునవి పథ్యముగా నీయబడుచున్నవి."

జన సామాన్య మనేకశతాబ్దములనుండియు నతిమూత్ర
వ్యాధికి పంచదారను, మిఠాయిలను పిండి పదార్థము
లతో మిక్కుటముగా తినుటయే కారణమని తలంచుచుండిరి.
హిందూదేశపు వైద్యోద్యోగియు, గొప్ప విమర్శకుడును నగు
కలోనల్ మెక్కారిజన్ గారు Royal Society of Arts
(January 2—1925) అను పత్రికలో "ఆహారసమస్యలు" అని
వ్రాయుచు ముఖ్యముగా హిందూదేశమును గూర్చి యిట్లు
రచించిరి:— "హిందూదేశములో వరియన్నమును తిను
తెగలయందు, కూర్చుని పనిచేయునట్టి ముఖ్యముగ మిఠాయిల
నమితముగా దినునట్టి జనులలో అతిమూత్రవ్యాధి సర్వసామా
న్యముగ నున్నది. అనేకదుర్లక్షణములకు వలెనే దేహముయొక్క
సంపూర్ణ కర్మక్రమముపై పంచదారయొక్క యన్యోన్య ప్రతి
వర్తన మాధారపడియున్నదో ఆ వృక్కకము యొక్క అణువులు
క్షీణించిపోవుటకు కూడవరిధాన్యము కారణభూతమగుచున్నది.
దీర్ఘకాలము 'బి' తరగతి జీవనత్తులు లేని ఆహారమును సేవించు
టయే యీ క్షీణతకు కారణము. 'బి' తరగతి జీవనత్తులు కొ
ఱవడి యుండు తిండితోపాటు మరబియ్యపు అన్నమును, పం
చదారను మితిమీరి వాడుట యనునవి కూర్చుని పనిచేయు
నలవాట్లు కలవారి కతిమూత్రవ్యాధిని కలుగజేయు ప్రధాన
కారణములలో చేరియున్నవి..." తిండిపోతుతనమొక యతి
మూత్రవ్యాధికే గాక ఇతరవ్యాధుల కెన్నిటికో కారణమను

సంగతి సర్వసామాన్యముగ తెలిసియే యున్నది. ఈ విషయము భీమా కంపెనీలచే చేయబడిన అధిక సంఖ్యాకములగు పరిశోధనముల మూలమున బాగుగ తెలుపబడినది. భీమాకంపెనీల ననుసరించి చూచిన నిజముగ ననారోగ్య చిహ్నములు లేకపోయినను అమిత శరీర భారము (స్థాల్యము) మిక్కిలి యపాయకరమై యున్నది. విస్తార శరీరభారము హృదయమునకు మితిలేని శ్రమను కలుగజేయును. ఉబికియుండు క్రొవ్వు కుప్పలు చలనశీలములగు హృదయము మొదలగు నంతరావయవముల చురుకుదనమునకు ప్రతిబంధకములై క్రమముగా హృదయమును వడియగట్టి దాని కండరాచ్ఛాదనములను, కండరముల యల్లికలను బలహీనపరచును. పంచదార మిక్కిలి హానికరములగు క్రొవ్వుపట్టించు నాహారములలో చేరియున్నది. పంచదార నమితముగా తినినచో అతిమూత్రవ్యాధియేగాక నెన్నో వ్యాధులు జనించును. అతిమూత్ర రోగులకు చాల తరుచుగ కంటిలోపొర యేర్పడు నని సర్వసాధారణముగ నందరు నెరుగుదురు. ఈ పొరకు కారణము పంచదార నెక్కువగా వాడుటయే. అమెరికన్ మెడికల్ అస్సోసియేషన్ అను పత్రికలో 1924 సెప్టెంబరులో ప్రకటింపబడిన (Hyperglycemia to cataract) అను మనోహర వ్యాసమునందు డాక్టర్ ఇల్యు ఎ. యస్. బార్టిల్ గారు యీ క్రిందిరీతి నుదహరించినారు:—"కంటిపొర కాచబింబములోని మార్పులకు సంబంధించిన అస్పష్టహేతు వేదే నొకటి ప్రతిదానికిని కారణముగ గోచరమగుచుండునట్టి నానావిధ వ్యాధి

సమూహాముతో కూడియుండును. అతిమూత్రరోగముమితిమీ
ఱిన ఈఘ్ప శుద్ధరక్తనాళము కాఠిన్యము వహించుట, యీలక్ష
ణములతో కూడిన కాలిక మూత్రపిండ తాపము, స్వర పే
టికయొక్క ఉపాస్థులో వ్యాధి, తరుణములగు నంటురోగములు,
దంతములు పుచ్చురోగము ఇవి కంటిపొరకు కారణములుగ
చెప్పబడుచున్నవి.

"1860 సంవత్సరమునందు యస్. వీయర్ మిచ్చెల్ గారు
కప్పలలోపలికి అధికముగా పంచదారను ప్రవేశపెట్టి పరిశో
ధించి కంటిపొరపది మొదలు ఇరువది ఘంటలలో నుత్పన్న
మగునని కనుగొనిరి. కొన్ని విషయములలో పంచదార లోని
కెక్కించిన వెంటనే విస్తారముగా జలమునిచ్చుటచేతను, కొంత
భాగము నీటిలో ముంచియుంచుట చేతను కప్పల కంటిపొర
లు అదృశ్యమయిపోయినవి. కొన్ని కప్పల కంటిపొరలు
మాత్రము విడిపోలేదు. "కంటిలో పొరలుగల అతిమూత్ర
రోగులకు అతిమూత్రరోగ నివారకమగు కఠిన పథ్యమును
పెట్టినపుడు వారి కంటిపొరలు పెరుగుట, యందలి వేగము
తగ్గుట, ఆటంక పెట్టబడుట, కొన్నికొన్ని విషయములలో
కొంతవఱకు పొరకోయబడుట చూడబడెను. ఈ రీతిగనే
రక్తములో పంచదార మిక్కుటముగనుండు రోగములకు
కంటిపొరగలిగినప్పుడు కఠినపథ్యము మున్నగువానిద్వారా
రక్తములోని పంచదారను తగ్గించుటకు చికిత్స చేసినచో
కంటిపొర పెరుగకుండ ఆపవచ్చును......"

(Arch, Intern, Med., of November, 1924) లో డాక్టర్ హెచ్చి. ఎమర్సన్‌గారు, డాక్టరు లూయిస్. డి. లార్ మోర్‌గారు ముఖ్యమైన యొక పత్రికయందలి అనేక మరణముల సంఖ్యావివరములను గూర్చి తెలిపినారు. గత యేబది వత్సరములనుండి సంయుక్తరాష్ట్రములలో ముఖ్యముగా న్యూయార్కు పట్టణములో అతిమూత్రరోగము యొక్కయు, దానివలన గలుగు మరణములయొక్కయు సంఖ్య తక్కిన అన్నిరోగముల కంటె వేగముగా వృద్ధినొందుచున్నదని కనుగొనినారు. అమెరికాలో అతిమూత్రవ్యాధివలని మరణములసంఖ్య యూదులలో నధికముగను, నీగ్రోలలో తక్కువగను నున్నదని వారు తెలిసికొనిరి. కఠినమగు కాయకష్టము చేయువారియందును, పల్లెటూళ్లలో పనిచేయువారి యందును, అతిమూత్ర వ్యాధి చాల అరుదని వారు కనుబఱచినారు. పల్లెటూళ్ళలో తిండిబోతుతనము లేకపోలేదు. కాని కష్టపడి పనిచేయునట్టిస్త్రీపురుషులు హెచ్చుగ నుండు తిండిని జీర్ణము చేసికొనగలరు. ఇదియుంగాక పెద్ద పెద్దపట్నములలో ప్రతివీధియందును లభించునట్టి పంచదారపాకములు, చోకోలెట్సు, రంగుల తియ్యని మందులు, పానీయములు మున్నగు రూపములతో పంచదారను మెక్కుచుండుచక్కెరపిచ్చి పట్నములలో బహుళముగా వ్యాపించినది. పల్లెటూళ్లలో నట్లుకాదు.

పైన నుదహరింపబడిన పత్రికయొక్క సంపాదకులు భోజనా భ్యాసములు మారుటవలనను, అధికభోజనము వలనను సంయుక్తరాష్ట్రములలో అతిమూత్రవ్యాధితో బాధనొందువారి యొక్కయు, ఆవ్యాధివలన మృతినొందు వారియొక్కయు, సంఖ్య యపరిమితముగా పెరిగిపోయినదని నిర్ధారణముచేసినారు. యూదులు అన్నిరకముల మధురపదార్థములయందును వైశేషిక ప్రీతి కలవా రనుసంగతి యెల్లరు నెఱుగుదురు. నీగ్రోజాతివారియందు అతిమూత్రవ్యాధివలని మరణములు చాల తక్కువగ నుండుటకు కారణము వారిలో నధికసంఖ్యాకులు బీదలై, కఠిన మగు కాయకష్టము చేయుచుండుటయే నని సులభముగా గ్రహింపవచ్చును. పంచదార నమితముగా తినుటవలన తఱచుగా కంటిపొరతో గూడియుండు బహుమూత్రరోగమేగాక స్థౌల్యమునకు సంబంధించిన తక్కినవ్యాధులన్నియు జనించును. ఈరోగములు మిక్కిలి తీవ్రము లగు ఫలితములు కలుగుటకు కారణము నుత్పన్నము చేయును. ఇందుకు దృష్టాంతము అత్యంత మాధుర్యము నొందిన ఆహారము నమితముగా మితిమీఱి మ్రింగు వారికి తఱచుగ అంగవికృతిరోగముచే ననుసరింపబడు శుద్ధరక్తనాళకాఠిన్య మను వ్యాధి ముఖ్యముగా సంభవించుచున్నది. మఱియు ఉబ్బసము, రొమ్ముపడిసెము, ఊపిరితిత్తుల వాపు, వివిధహృద్రోగములు, గజ్జి, పిత్తాశయములో స్ఫటికములు కలుగుట మున్నగు రోగముల కన్నిటికిని కేవలము క్రొవ్వే హేతుభూత మగుచున్నది. ఈరోగములు చెడ్డబాధకును, చికిత్సకును కారకములగుచున్నవి.

అమితమగు శరీరభారము దేహముయొక్క ప్రతిరోధక శక్తిని క్షీణింపజేసి స్వల్పరోగములను కఠినములును భయంకరములును నగు వ్యాధులుగా పరిణమించునట్లు చేయుట కొద్దిన పందెమై యున్నది. లావాటివారికి సులభమైన శస్త్రచికిత్సచేయుటకు కూడ శస్త్రవైద్యుడు హానికరమని తలచుగ నసమ్మతి నగపఱచుచుండును. మఱియు నతిస్థూలశరీరులకు శస్త్రముచేయుటలో సాంకేతిక సంకటములును కలవు. సహజస్థితియందుండు శరీరమున పొత్తికడుపును కోసి తెఱచుట మిక్కిలి సులభము. కోసినందున నేర్పడు గాయములను మాన్పుటలో ప్రత్యేకమగు నిబ్బంది యెద్దియు నుండదు. కాని గొప్ప గొప్ప క్రొవ్వుకుప్పలతో కూడియుండు పొత్తికడుపును కోయవలసి వచ్చినపు డిట్లు కానేరదు. క్రొవ్వు అంతరావయవములను తార్మారుచేసి తరుగులేని బురదవలె పొత్తికడుపులో తేలుచుండుటచే శస్త్రచికిత్సకునిపని సాగనేరదు. శస్త్రకర్మ ముగియగనే విడదీయబడిన కండరపుటల్లికలను కలుపవలసిన సమస్య నెదుర్కొనవలసియుండును. ఇవి పెళ్ళలుపెళ్ళలుగ వదులుగ నుండు మాంసముతోడను, సగపాలు కరఁగియుండు క్రొవ్వు కువ్వలతోడను కూడియున్నచో విడదీయబడిన మాంసకృత్తులను గలిపి యతుకువెట్టుట కడుదుస్తరము. కొన్నిసమయములలో నసాధ్యము కూడ నగును. ఆరోగ్యవంతములగు కండరపుటల్లికలు సులభముగా కలిపివేయబడుచుండగా అతిస్థూల శరీరుల యొక్క క్రొవ్విన వదులైన కండరపుటల్లికలు కుట్టుపని కెదురు దిరుగుచున్నవి. గుడ్లువేసి చేసిన ఓమెలెట్ యను భక్ష్యములను కొద్దిగా వండిన వానిని రెంటిని

సూదె దారము వీనితో కుట్టుట విస్తార శక్తిని వినియోగించి ప్రయాసపడినైనను ఆరెంటిని కలిపియుంచగల్గుట యెంతకష్టమో స్థూలకాయుల కండరపుటల్లికలను కలిపికుట్టు టంతకష్టము. నాగరికప్రజలలో దంతములకు సంభవించిన భయంకరదుర్దశ చాలవఱకు పంచదారయే కారణమని నిస్సందేహముగా చెప్పవచ్చును. జీర్ణవ్యాపారము, మలవిమోచనము సరిగా జరుగక పోవుటకును క్రమము చెడి, విషయుక్తములై యుండు దంతములవలన నుదయించు ననేక వ్యాధులకును, జీర్ణకోశము పేగులు సరియైన స్థితిలో నుండ కుండుట వలనను తిండిపోతుతనము వలనను, జీవసత్త్వ విరహితమును, ఖనిజవిరహితమును, నుద్రేక కరమును నగు భోజమునధికముగా సేవించుట వలనను నుత్పన్నము లగు నానావిధరోగములకును నదియె కారణమగుచున్నది. సృష్టియం దనేకమిశ్రరూపములతో వాడుకగా మనము భుజించునట్టి శాకములు, ఫలములు, ధాన్యములు, మూలములు, దుంపలు వీనియందు పంచదార కలిసియున్నది. కృత్రిమ మైన బజారు పంచదారను తినకపోయిన యెడల మనము పంచదార లేక పస్తుండవలయు నను భీతితో పనిలేదు. ప్రపంచమునందలి శ్రేష్ఠతమ జాతులు కృత్రిమ శర్కర లేకుండనే పుట్టి పెరుగుచున్నవి. ఎవరెవరు తమ ఆరోగ్యమును కాపాడుకొన నెంతురో వారెల్లరు పంచదారను, పంచదార యెక్కువగ చేర్పబడిన పదార్థములను అరుదుగ వాడుదురుగాక. పంచదార మిక్కుటముగ వేసిన పానీయములను త్రాగకుందురుగాక. దురదృష్ట వశాత్తు ప్రతి

పూట భోజనమునందును ఒక్కొకపుడు ప్రతిపళ్ళెరము లోని పదార్థమునందును పంచదారయే ప్రత్యక్షమగు చున్నది. మిక్కిలి చక్కెరకలసిన జావ, తేనీరు లేక కాఫీ, కొంచెము ముడుకబెట్టి మిక్కిలి చక్కెర వేసి సిద్ధముచేసిన పండ్లు, తాండ్రిలు మున్నగు వానితో మనము ప్రాతఃకాలభోజనమును ప్రారంభించు చున్నాము. ఎండవేళ చేయు లఘుభోజనమునకు పూర్వము స్త్రీ పురుషు లెల్లరు విస్తారముగ పంచదార కలిసిన పాకములు, మంచులు, చోకొలెట్సు తినుచునే యుందురు. ఇక ఫలాహార మనబడు లఘుభోజనకాలమున పంచదార యుద్వారిగ వేయుబడిన పిండివంటలు, వెచ్చ జేయుబడిన ఫలములు, మంచులు మున్నగు వస్తుసము దాయమును మెక్కి ధారాళముగ పంచదార నుపయోగించి చేసిన కాఫీనీళ్ళతో భోజనమును ముగించుచున్నాము. అపరాహ్ణసమయమున ననేకమంది మిక్కిలి తియ్యని తేనీరు మితిమీరిన తీపిగల భక్ష్యములు లేక రొట్టె, వెన్న, తాండ్రి యీపదార్థజాలము నారగించి సేద దీర్చుకొందురు. ఈపదార్థములలో నూటికి యేబదివంతులు అంతకంటె నెక్కువ పంచదార యుండును. సాయంత్రి భోజనసమయమున నమిత పంచదారతోకూడిన వస్తువులను సేవించుచున్నాము. అతిమాత్ర వ్యాధి ప్రబలమగు చున్నందుకు మన మాశ్చర్యపడ నావశ్యకములేదు. ముఖ్యముగా నతిమాత్ర రోగార్థులగు వా రనేకులు భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య నాటకములయందు నితర తావులయందు పాకములు చోకొలెట్సు వీనిని నమలు

చుండుటవలన నతిమూత్రవ్యాధి వృద్ధినొందు టొకవింత విషయము కాదు. మనకు కావలసిన పంచదార యంతయు మనము తినుచుండు ఫలములు, శాకములనుండియె లభించును. కృత్రిమ శర్కర యవసరము లేక యనాయాసముగా జీవింప గలము. తీపిని సంపూర్ణముగ విసర్జింప లేకపోయినను మితముగ వాడుట కభ్యాసపడవలయును. రసాయనికముగా శుద్ధి చేయబడిన పంచదారను పూర్తిగా వర్జించి దానికి బదులుగా తేనె, పూర్వకాలపు ఎఱ్ఱచక్కెర, నల్లబెల్లపు నీరు లేక బెల్లము, మ్యాపిల్ పర్బతు నింకను నితరములగు నత్యావశ్యక ఖనిజద్రవ్యములతోడను, జీవసత్త్వలతోడను నిండియుండునట్టి ఆరోగ్యకరములగు వివిధ సహజ శర్కరలను స్వీకరింప వలయును.

సంపూర్ణము.

☞ ఈ వ్యాసకర్తయగు డాక్టర్ జె ఎడ్లిన్ బౌర్కరుగారు వ్రాసినట్లే శ్రీ వేపా రామేశంపంతులుగారు కూడా వారి (Thoughts on diet) పథ్యవిషయిక భావనలు అను పుస్తకములో తెల్లచక్కెర తినరాని వస్తువని యనేకమంది డాక్టరుల యభిప్రాయముల నుదాహరించుచు నిరూపించినారు. పంచదారకును, సారాయమునకును చాల సన్నిహితమైన రసాయనిక సంబంధము కలదనియు, శరీరముపై నవి రెండు నొక్క మాదిరిగా పనిచేయుననియు, నీరెండు వస్తువులును బడిలిక తీర్చునవై పెద్ద మోతాదులుగా వాడినపుడు రెండును తాపమును పుట్టించునవై యున్నవనియు, నిప్పటి యలవాటు ననుసరించి

పిల్లలకు మిక్కుటముగ చక్కెర మెక్కబెట్టుట ద్వారా పెద్ద వారైన పిదప వారికి సారాయముపై భ్రాంతి కలుగుటకు తల్లిదండ్రులు హేతుభూతు లగుచున్నారనియు, పంచదార మంచి పదార్థమని తలంచి పిల్లలకు కొల్లగ పెట్టవచ్చునని యెంచుట తప్పు కావున తల్లిదండ్రులు తెల్లచక్కెర విషయ మున మిగుల జాగరూకత వహింపవలయుననియు నిష్కర్ష ముగా వ్రాసియున్నారు. మఱియు "ఇండియా ప్రభుత్వము వారు ప్రకటించిన వర్తకపు లెక్కల ననుసరించి 1923-24 సంవత్సరములలో మన దేశమునకు 4,42,400 టన్నుల పంచ దార దిగుమతియైనది. దాని ఖరీదు 14.85 కోట్లు. యంత్ర ములు, ఇనుము, ఉక్కు ఇవిగాక దిగుమతియైన వానిలో దూదికి తరువాతిది పంచదారయేయై యున్నది. హిందూదేశ నివాసులగు ప్రజలకు ఆపదను, మృత్యువును కొనుటకై యింత ధనమును వ్యయముచేయు టవసరమా? కాకపోయినను వారట్లే చేయుచున్నారు" అని వారు చింతాకులిత స్వాంత ముతో వితర్కించినారు. తెల్లచక్కెర తినకూడని పదార్థమని పథ్య విధానవేత్తలు పలువురు చెప్పియుండుటయే గాక చెఱకు రసము మనుష్యజాతికి సహజాహారము కాదనికూడ చెప్పబడి నది. చెఱకుతృణవర్గములోనిది. అదితృణభక్షక జాతికి సహ జాహారము. కాని ఫలభక్షకజాతి కావశ్యక మైనదికాదు. డాక్టరు జె. హెచ్. కెల్లాగు యమ్. డి. గారిటుల వ్రాసి యున్నారు. "సహజస్థితియందుండు చెఱకు పంచదార తృణ భక్షకజాతిజంతువుల కుద్దేశింపబడియున్నది. తృణభక్షక జాతి

యగు పశువులకు నాలుగు జీర్ణకోశము లున్నవి. వానిలో నొక దానియందు చెఱకు రసమును జీర్ణింపజేయగల ప్రత్యేకమైన ఆమ్లోల్బణము (పులిసినపొంగు) పుట్టుచున్నది." చెఱకు పంచ దారకు మారుగా మ్యాపుల్ (ఒకమాదిరి మధుర రసము నిచ్చు చెట్టు) శర్కరను వాడవచ్చును. మ్యాపుల్ శర్కరను గూర్చి శాస్త్రజ్ఞు లేయభ్యంతరమును వచించియుండ లేదనియు, తాటిచెట్టు, ఖర్జూరవృక్షము ననుశాళ వృక్షజాతినుండి యుత్ప న్నమగు శర్కరలుకూడ మంచివేననియు శ్రీ వేపా రామేశం పంతులుగారు వక్కాణించి యున్నారు. వీరు తేనె, మ్యాపుల్ శర్కర, తాటిబెల్లము, ఫలశర్కర వీనిని నిరభ్యంతరముగ వాడనగు నని తెలుపుచు ఫలశర్కర సర్వశ్రేష్ఠమైనట్టియు, పండునుండి వేఱు పఱుపవీలుకానట్టియు శర్కర యని తెలిపి నారు. ఈ ఫలశర్కరయే ఫ్రక్టోజ్ అని పిలువబడును. ఫలము లకు తియ్యదనము నొదవించు నీమధుర పదార్థము ఫలము నందలి తక్కిన ద్రవ్యములతోడ విడదీయుట కెంతమాత్రము నలవికానిరీతిని మిళితమై యుండును. దానిని వేఱుచేసి, ఘనీ భవింపచేసి, శుద్ధిచేసి చెఱకుపంచదారను సిద్ధము చేసినట్లు చేయుటకు వీలులేదు. ఘనపదార్థముగా తయారు చేయ బడిన పంచదారను మనము తినవలయు నని ప్రకృతి యె న్నడు నుద్దేశింపలే దనుట కిది యొకచిహ్న మని గ్రహింప వలయును. చెఱకు పంచదార మిక్కిలి యజీర్ణకారి యనునది చాల ముఖ్యముగ గమనింపదగిన విషయము. ముందు ఫ్రక్టో జ్‌గా మార్చిగాని దానిని శరీరముపయోగింపదు. ఈ మార్పు

కొఱకు వృథాగా నెంతయో శక్తివ్యయము కావలయును. స్వీకరింపబడు పంచదారయొక్క పరిమాణ మిక్కాలమున మిక్కిలి యెక్కువగ నున్నది. సంవత్సరమునకు తల కొక తొంబది లేక నూరు పౌనుల చొప్పున నీదేశపు ప్రజలు పంచదారను వాడుచున్నారు. మన యుపయోగమునకు ప్రకృతి నియమించిన మితపరిమాణమును బట్టిచూడగా నిది మితి మీఱినకొలత యని తెలియుచున్నది. అదెట్లు లనిన నన్నిటి కంటె తియ్యని పండ్లలో సైతము శర్కర చాల తక్కువగ నుండును. ఆకొద్ది చక్కెరయు సులభముగా జీర్ణమగునట్టి ఫ్రక్టోజ్ రూపమున నుండును. పై యంశముల నుదహరించుచు ఆధునికకాలమున పంచదారవిషయికములగు నభ్యాసములకు ప్రతికూలముగా వాదించుట కింతకంటెను సమర్థవంతములగు నేర నిరూపణము చేయగల వాస్తవ విషయము లేమి కావలయు నని శ్రీ పంతులుగారు ప్రశ్నించుచున్నారు. డాక్టరు జె. ఎల్లిసు బార్కర్ గారును శ్రీ రామేశం పంతులుగారును అనేక గ్రంథములు చదివి యనేక వైద్యశిఖామణుల భావముల గ్రహించిన వివేకపూర్ణులు కాబట్టి పాఠకు లిందలి సంగతుల గ్రహించి యుక్తపథ్యము నవలంబింతురుగాక! – (జ్ఞా)

మా వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథములలో కొన్ని

మొత్తము 65 గ్రంథములు.

సూర్యకిరణచికిత్స.

సునిశితవైద్యము   సూర్యకిరణచికిత్స   వర్ణచికిత్స

ప్రాధప్రభాకరము   వర్ణవైద్యమంజరి   వర్ణవైద్యము 1,2 భాగములు.

జలచికిత్స.

ఉత్కృష్ణజలచికిత్స   స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు   ఉషఃపానము

నెప్రీయజలచికిత్స   రక్తప్రక్షాళనచికిత్స

తొట్టిస్నాననియమములు   జస్తుచికిత్స   కూనేమహర్షి చరిత్రబోధ

వేడినీటికాపు   తొట్టివైద్యము   రక్తశోధనచికిత్స

ఇతరచికిత్సలు.

ఉపవాసచికిత్స   యోగచికిత్స   క్షీరచికిత్స

ధ్యానచికిత్స   సంవాహనచికిత్స   జంబీరచికిత్స

వ్యాధులకు చికిత్సలు.

1 క్షయ, 2 మలబద్ధకము, 3 శుక్లనష్టము 4 ప్రాకృతచికిత్సార్ణవము (7 భాగములు) (వీనిలో అన్ని వ్యాధులకు అన్నిరకముల చికిత్సలును తెలుప బడును.) 5 దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము

ఆహారము మీద పుస్తకములు.

1 నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి) 2 పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు 3 అపక్వశాకాహార అద్వైతసిద్ధాంతము 4 ఆహారము (2 భాగములు) 5 సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమము 6 ఆహారసమ్మేళనపుగోలం.

ఇంకను ఆరోగ్యవిషయములమీదను వేదాంతముమీదను పుస్తకములు గలవు. పూర్తివివరములకు కేటలాగునకు వ్రాయుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

సునిశితవైద్యము

సునిశితములగు జలచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, విద్యుచ్చికిత్స, కాంతశక్తితో చేయు చికిత్స, వర్ణచికిత్స, సూర్యోపాసన, మంత్రచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స, పవనచికిత్స, భక్తివిశ్వాసచికిత్స మొదలగునవి యిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన అనేక విషయములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. ఇది డాక్టరు ఈ. డి. బ్యాబిట్, ఎం. డి., ఎల్ ఎల్. డి. గారిచే ఆంగ్లేయ భాషలో వ్రాయబడిన ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్య, ఎన్.డి., డి. యం. గారి భాషాంతరీకరణము. అచ్చుపూర్తి అయినది. 750 పుటలు. 100 చిత్రపటములు. మంచి డబిల్ క్రౌను 28 పౌనుల గ్లేజు కాగితములపై నూతనఫక్కిని ముద్రింపబడినది. మంచి నిండుక్యాలికో బైండింగు చేయబడినది. వెల రు 4-8-0. నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండింగు ప్రతి 1 కి రు 5-0-0. పోస్టేజి ప్రత్యేకము. ప్రకృతిచందాదారులకు ప్రతికి రు 1. చొప్పున తగ్గింపు. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

మేనేజరు,

ప్రకృతి కార్యాలయము — బెజవాడ.